Українська кухня



Історія і традиції • Класичні домашні рецепти

аргументпринт

...з їжі і віл не потягне.

Клади перед людьми хліб...

Сите порося і каші не їсть.

...арбузом ситий не будеш.

Повар від запаху ситий.

Звабиш калачем, н...

Калач приїсться, а хліб — ніколи.

На ситім тулубі голова стоїть прямо.

Добра Паска, як є к...

...де хліб і вода, там нема голода.

Не будеш брикати, як прийдет...

Або моя душа ворог цілого книша?

Без припр...

Д...

Як є хліба край, то і в хліві рай.

Їмо хліб троякий: чорний, білий і ніякий.

...я вчений на хліб печений.

Там публіка — сім душ н...

Кращ...

Нагодують калачем та й у спину рогачем.

Паляниця — хлібові сестриця.

Ситий від крупи, п’яний від води.

...хліб на столі, будеш у людей на чолі.

Не вчи вченого їсти хліба печеного, я й сам з’їм.

А де ж той хліб, що вчора з’їли?

...ем, не відженеш і бичем.

Не вмієш пекти хліба, будеш пекти раків.

...є ковбаска.

...йдеться хлібець з торби смикати.

...иправи і паляниці не зробиш.

Живемо, хліб жуємо, а іноді ще й присолюємо.

Де хліб-сіль-каша, там домівка наша.

Без солі, без хліба немає обіда.

...и на півбублика.

Обійдеться Великдень без гречаної паски.

...раще сухий хліб з водою, ніж паляниця з бід...

...чем.

УДК 641.5
ББК 36.997
А 59

Серія «Смак країни»
Заснована у 2013 році

Альхабаш О. А.
А 59 Українська кухня. — Х.: Аргумент Принт, 2013. — 72 с. — (Смак країни).
ISBN 978-617-594-902-3
ISBN 978-617-594-900-9 (серія)

Смачний борщ, апетитні вареники, ароматні пампушки. Відразу ж ми згадуємо надзвичайно смачну, звичну домашню кухню. Ця книга містить відомості про історію української кухні, цікаві факти, а найголовніше — різноманітні рецепти страв, які може приготувати кожна господиня. Готуйте і дивуйте своїх рідних прекрасними стравами української кухні.

УДК 641.5
ББК 36.997

ISBN 978-617-594-902-3
ISBN 978-617-594-900-9 (серія)

Українська кухня — одна з найбагатших кухонь світу. Завдяки різноманітності чудових страв та їх високим смаковим якостям вона поширилась далеко за межами України. Деякі страви, наприклад борщ та вареники, давно увійшли у меню міжнародної кухні. За час свого існування українська кухня пройшла довгий і цікавий шлях від простих до складних страв з дуже цікавими способами приготування.

Українська національна кухня сформувалась досить пізно, в основному до початку — середини XVIII ст., а остаточно — до початку XIX ст. До того часу її ледве можна було відмежувати від споріднених їй польської та білоруської кухонь. Це пояснюється тривалістю і складністю процесу формування української нації та української держави. Після монголо-татарської навали на Київську Русь Україна зазнала агресії литовських, угорських, польських феодалів, у результаті чого різні частини її території входили до складу різних держав (Литви, Польщі, Угорщини, Румунії).

Власне формування української кухні почалося лише з XVII ст. Оскільки окремі українські території були довгий час роз'єднані, загальноукраїнська кухня почала формуватися лише після об'єднання українського народу. У XIX ст. практично сформувалася територія України, велика частина української націй була возз'єднана та отримала можливість консолідуватися в одній державі. Це значно полегшило створення і поширення характерних особливостей загальноукраїнських страв, хоча розходження між стравами Чернігівщини і Галичини, Полтавщини і Волині, Буковини і Харківщини, Поділля і Закарпаття збереглися до сьогодні.

Пізніше формування української кухні обумовило цілий ряд її особливостей. По-перше, вона була створена на базі тих елементів кулінарної культури, що склалися у кожному регіоні України. По-друге, незважаючи на те, що ці елементи були дуже різні, через велику територію, що розкинулася від Карпат до Приазов'я і від Прип'яті до Чорного моря, відмінності природних умов та історичного розвитку окремих її частин, сусідства безлічі народів (росіяни, білоруси, татари, ногайці, угорці, німці, молдавани, турки, греки), українська кухня виявилася напрочуд цілісною. По-третє, у національну українську кухню не ввійшли традиції давньоруської кухні, зв'язок з якою був втрачений після монголо-татарської навали. Це відрізняє українську кухню від російської і білоруської, де давні традиції, хоча і видозмінювалися, але зберігалися упродовж багатьох століть.

Разом із тим українська кухня увібрала деякі технологічні прийоми не тільки німецької й угорської кухні, але й татарської і турецької, по-своєму частково видозмінивши їх. Так, обсмажування продуктів у олії, властиве тюркським кухням, було перетворено в українське «смаження» (тобто пасерування овочів, які додають у борщі або в другі страви), що, наприклад, не властиво російській кухні.

Страва турецької кухні дюш-вара перетворилося на українські вареники, а потім у вареники з характерними національними наповнювачами — вишнями, сиром, цибулею, шкварками. З німецької кухні було запозичено дроблення продуктів, що відобразилося в різних українських «січениках» — котлетоподібних стравах з фаршів (січених, дроблених м'яса, яєць, моркви, капусти, грибів тощо).

Щодо харчової сировини, то воно добиралася для української кухні по контрасту зі східними кухнями. Так, наприклад, українське козацтво почало культивувати у XVI—XVIII ст. вживання сала. Водночас вживання яловичини, розповсюджене серед російського населення, було порівняно незначним в українців, оскільки воли на Україні були тягловою худобою, а їхнє м'ясо було менш смачним і більш жорстким у порівнянні зі свинячим, але певною мірою вважалося і не цілком чистим.





Одночасно набули поширення деякі іноземні продукти, наприклад олія. Вона вважалася ціннiше коров'ячого масла, оскільки завозилася з Греції, країни, з якою українські землі були пов'язані релігійними зв'язками. Водночас баклажани, що вживалися в турецькій кухні і чудово визрівали на півдні України, майже не вживалися в українських національних стравах.

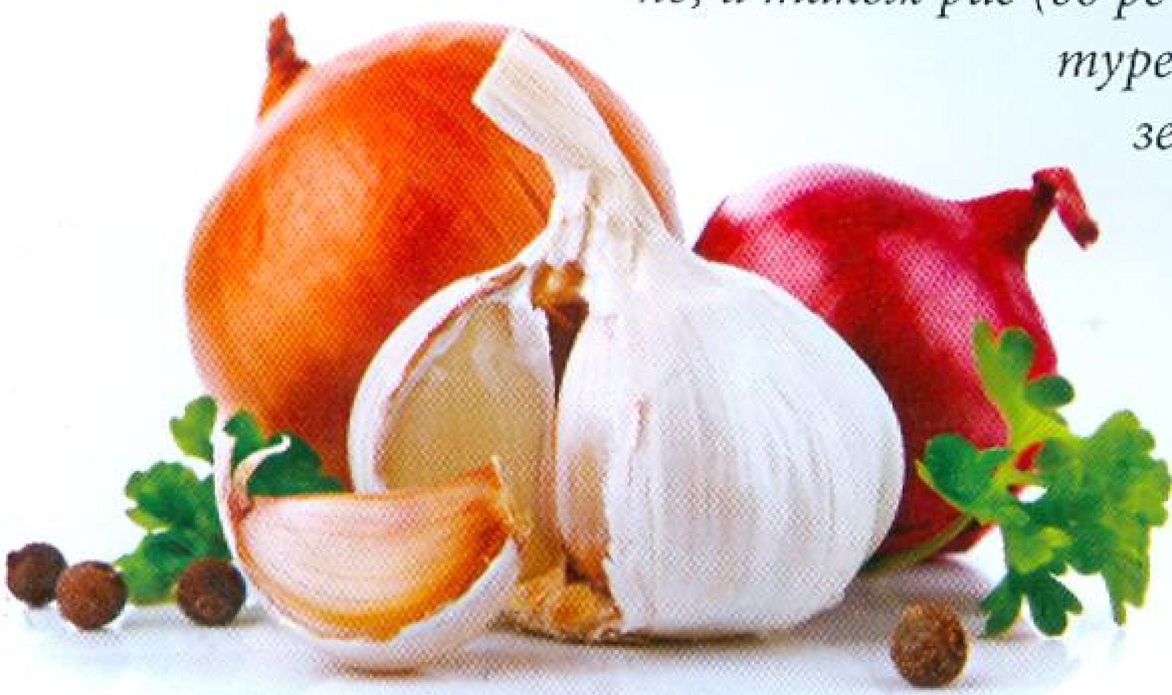
Ще у XI—XII ст. була завезена з Азії гречка, з якої почали робити крупи і борошно, всілякі млинчики, оладки, начинку і гарнір, усілякі діжі та інші страви. З XV—XVI ст. бурхливо розвивається торгівля всередині країни і з сусідніми державами. Із Середньої Азії були завезені шовковиця і кавуни, з Америки — картопля, кукурудза, квасоля і гарбуз. Усе це зробило українську кухню в результаті неповторною і своєрідною.

Своєрідність національної української кухні виражається, по-перше, у переважному використанні таких продуктів, як свинина, сало, буряк, пшеничне борошно, по-друге, у таких особливостях технології приготування їжі, як комбінована теплова обробка великої кількості компонентів страви на тлі одного головного і визначального, чому класичним прикладом є борщ, де до буряка додають ще два десятки компонентів, що не зменшують смак буряка, а лише відтінюють його.

Найулюбленішим і найуживанішим продуктом є сало як самостійна страва, головним чином в обсмаженому вигляді, так званих шкварок, так і різноманітна добавка і жирова основа найрізноманітніших страв. Таке ставлення до свинини ріднить українську кухню з кухнями західних слов'ян та угорців, а також сусідів українців — білорусів, однак використання сала в українській кухні надзвичайно різноманітне. Його не тільки їдять сирим, солоним, вареним, копченим і смаженим, на ньому не тільки готують, ним не тільки шпигують інше м'ясо, де сало відсутнє, але і використовують навіть у солодких стравах, поєднуючи з цукром або патокою. Наприклад, такий масовий кондитерський виріб, як вергуни, смажать, а вірніше, ошпарюють або пряжать у салі.

Українській кухні властиво і використання яєць, які використовують не тільки і не стільки для приготування самостійної страви — «яєшен», скільки як добавку у борошняні, борошняно-яєчні та яєчно-фруктові (солодкі) страви.

Для української кухні властива велика кількість борошняних виробів, причому улюбленим видом тіста є прісне — просте прісне, прісне напіввитяжне, заварне прісне, прісне здобне з використанням соди як розпушувача, а для кондитерських страв — переважно пісочне. Національними стравами є вироби з простого бездріжджового тіста: вареники, галушки, шулики, лемішки, гречаники, коржі, вергуни і ставбиці. У борошняних стравах майже завжди використовується пшеничне борошно, рідше — гречане у поєднанні з пшеничним, а з круп найпопулярнішим є пшоно, а також рис (до речі, рис за назвою «сорочинське пшоно» — перекручене сарацинське, тобто турецьке, арабське пшоно, — вживається в українській кухні з XIV ст. і завезено до неї із Заходу, через угорців, звідси зрозуміла і його західна назва «сарацинське»).



Разом із борошняними виробами важливу роль відведено овочам. Їх вживають як гарніри до жирної м'ясної їжі або подають як самостійні страви із салом. З овочів на першому місці стоїть, звичайно, буряк, який вживають не тільки свіжим, але й квашеним. Так, з квашеного буряка готують борщі з осені до весни, тобто більшу частину року.

Для української кухні також характерне вживання бобових — бобів, сочевиці й особливо квасолі (але тільки не в стручках). Бобові широко використовуються як добавки до інших овочів.



З інших найуживаніших овочевих і рослинних культур варто назвати моркву, гарбуз, кукурудзу, картоплю і помідори. Кукурудза, як і квасоля, частіше відіграє роль добавок. Вона набула поширення в українській кухні вже у XVIII ст., особливо у Південній і Південно-Західній Україні. Картопля не набула тут такого значення, як у Білорусі, і подібно до інших овочевих культур стала використовуватися як, хоча і важлива, але одна з багатьох інших «приправ» (тобто гарнірів) до других страв. Картоплю у вигляді пюре широко застосовують при додаванні до пюреподібних квасолі, моркви, сиру, яблукам, маку. Крім того, картопля є гарним поглиначем сала в других стравах і сировиною для одержання крохмалю, що використовується для приготування солодких страв, особливо рідких фруктових киселів і кондитерських виробів.

Хоча українська кухня майже остаточно склалася вже у XVIII ст., два таких характерних для неї продукти, як помідори і соняшникова олія, без яких не можна уявити собі сучасний український стіл, почали широко вживатися і помітно вплинули на меню у XIX ст. Варто зазначити, що різноманітні рослинні олії використовувалися в українській кухні поряд із тваринним жиром (свинячим салом) здавна, однак соняшникова олія почала поширюватися лише в останньому сторіччі, причому майже витіснила всі інші рослинні олії. Вона вживається сьогодні в двох видах: олія гарячого жиму, із сильним, своєрідним, улюбленим українцями запахом смаженого насіння, і холодного жиму, найбільш відома за межами України.

Олію гарячого жиму додають зазвичай у холодні страви — салати, вінегрети, олію холодного жиму — для смаження, пряження, тобто для приготування на ній других гарячих страв.

З пряностей і приправ використовують переважно цибулю, часник, кріп, кмин, аніс, м'яту, любисток, дудник, чабер, червоний перець, із завезених прянощів — лавровий лист, чорний перець і корицю (для солодких страв).

Велику роль як приправа до м'ясних, холодних і овочевих страв відіграє оцет, яким, однак, зазвичай зловживають.

З фруктів та ягід, улюблених на Україні моченими, свіжими, сушеними і копчено-в'яленими, національними можна вважати вишню, сливу, грушу, смородину, кавун і в меншій мірі яблука і малину.

Поряд із фруктами у сучасній українській кухні багато використовують цукор і патоку і в чистому вигляді, і як складову узварів, варень і особливо повидла і кондитерських виробів.

Найпоширенішою третьою стравою на Україні є узвари — вид компоту з сушених або свіжих фруктів. На відміну від звичайних компотів, узвар значно густіший і концентрованіший. Для його приготування використовують яблука, груші, сливу, вишню (як сушені, так і свіжі), родзинки, чорнослив (тільки сушений), чорницю, полуницю і малину (тільки свіжі).

Страви самобутньої української кухні, що має багате історичне минуле і традиції, збагатять будь-який щоденний і святковий стіл і завжди порадують ваших близьких і гостей.



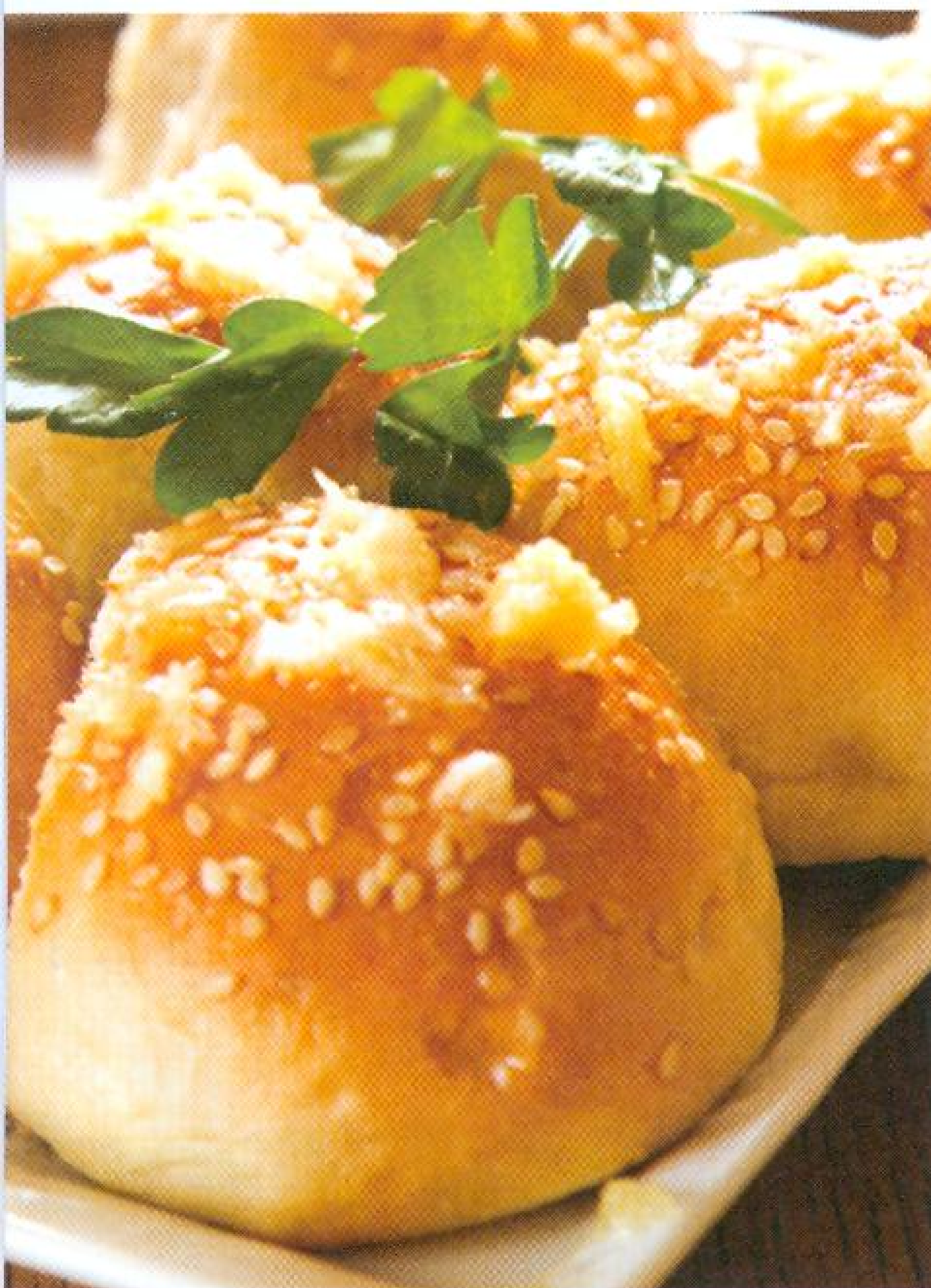
Борщ у хлібі

Інгредієнти:

- хліб — буханець;
- буряк — 1 шт.;
- свинина — 300 г;
- картопля — 3—4 шт.;
- морква — 1 шт.;
- перець — 1 шт.;
- капуста — ½ головки;
- ріпчаста цибуля — 1 шт.;
- квасоля — ½ банки;
- томатна паста — 1 ст. ложка;
- олія;
- спеції — за смаком.

Свинину нарізати і зварити бульйон. Буряк натерти і протушкувати зі спеціями в невеликій кількості бульйону. Цибулю нарізати, моркву натерти й обсмажити. Помідори нарізати й обсмажити з часником, перцем і томатною пастою.

У бульйон додати нарізану картоплю, нашатковану капусту. Коли картопля приготується, додати підготовлені буряки, помідори, квасолю, підготовлені овочі і приправу. Через 5 хвилин вимкнути. У хліба зрізати верхівку, всередині вирізати серединку і підсушити в духовці. Вилити в хліб готовий борщ.



Пампушки з часником

Інгредієнти:

- дріжджі — 100 г;
- яйце — 1 шт.;
- вода — 1,2 л;
- часник — 60 г;
- маргарин — 65 г;
- олія соняшникова — 60 мл;
- сіль — 30 г;
- цукор — 170 г;
- борошно — 2 кг.

У теплій воді розчинити дріжджі. Додати розтоплений маргарин, сіль і цукор. Додати борошно і вимісити круте тісто. Готове тісто накрити і поставити в тепле місце на 45—60 хвилин, щоб підійшло.

Розділити тісто на шматки, попередньо змастивши пергамент або сковороду соняшниковою олією, і викласти їх одна до одної. Випікати при 180—200 °С. За 10 хвилин, перед тим як виймати, змастити верх пампушок збитим яйцем. Приготувати суміш із тертого часнику, соняшникової олії та води (100 мл) і змастити верх готових пампушок.

Борщ



Не всі сьогодні знають, що справжній борщ — це юшка з борщівника, рослини, яку більшість людей вважають бур'яном. Саме відвар борщівника на буряковому квасі в давнину називали борщем.

Інгредієнти:

- *м'ясо — 500 г;*
- *буряк — 100 г;*
- *часник — 10 г;*
- *оцет — 30 г;*
- *томатна паста — 1 ст. ложка;*
- *капуста — 200 г;*
- *морква — 50 г;*
- *картопля — 150 г;*
- *петрушка (корінь) — 10 г;*
- *сіль, перець, цукор — за смаком.*

М'ясо нарізати невеликими шматочками, посолити, поперчити, влити трохи бульйону і тушкувати до готовності.

Буряк нарізати соломкою, додати сіль, цукор, жир, бульйон і протушкувати.

Дрібно нарізати моркву, цибулю, корінь петрушки і також протушкувати, потім додати томатний соус і ще раз протушкувати, насамкінець покласти буряк. Нарізані картоплю і капусту покласти в киплячу воду і варити 15—20 хвилин.

Бульйон вилити в керамічний горщик, додати тушкований буряк, моркву, цибулю, петрушку, м'ясо, розтертий із зеленню і сіллю часник, заліпити горщик тістом і поставити в духовку. На стіл до борщу подати пампушки з часником і сметану.

Зазвичай сніданок ми готуємо самі. Обід купуємо в кафе. А вечерю нам готує дружина. Звідси і з'явилася приказка: «Сніданок з'їж сам, обід розділи з другом, а вечерю віддай ворогу».



Капусняк

Інгредієнти:

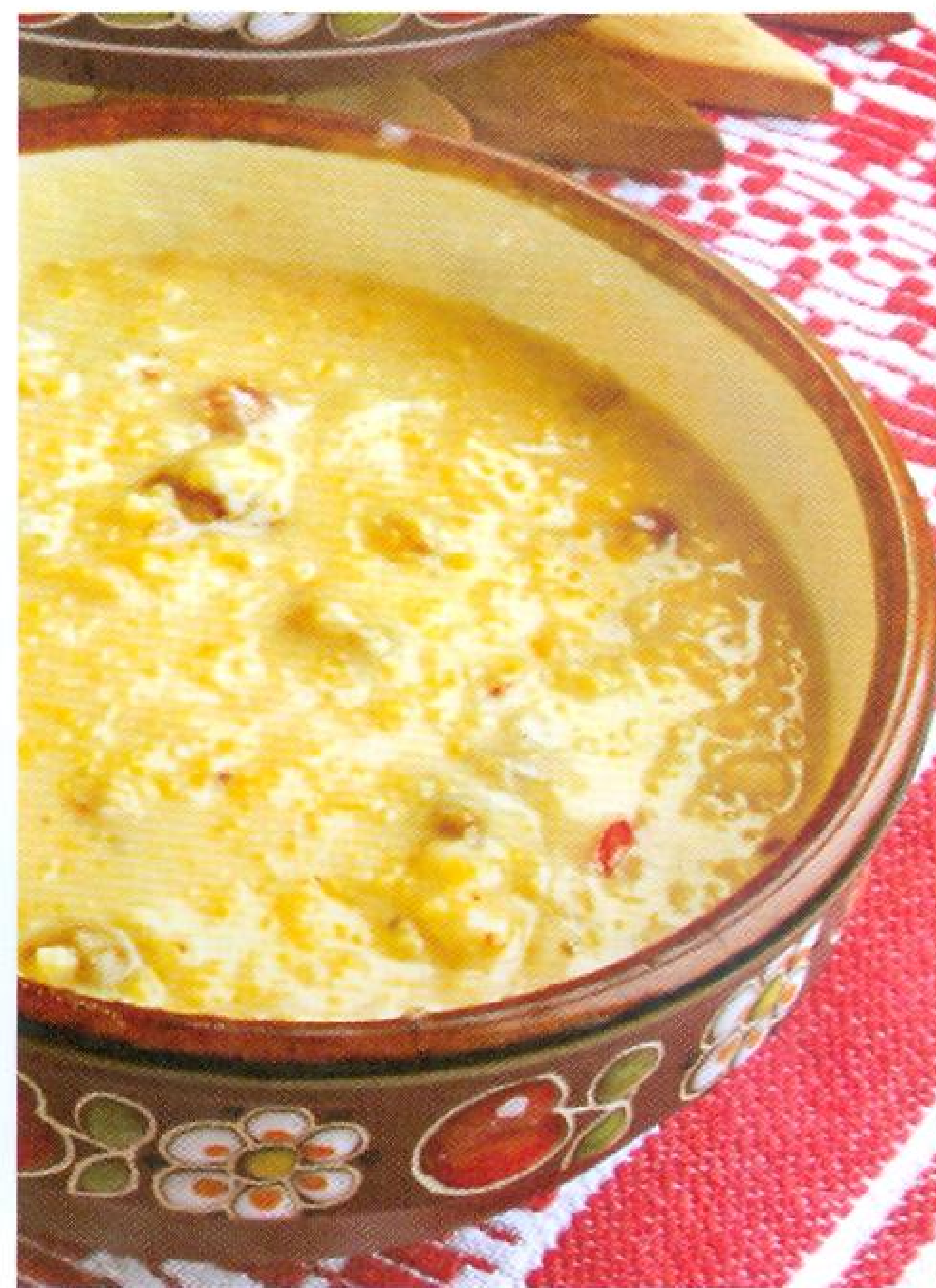
- *грудинка яловича — 0,5 кг;*
- *реберця свинячі — 0,5 кг;*
- *картопля — 5 шт.;*
- *цибуля ріпчаста — 2 шт.;*
- *морква — 1 шт.;*
- *пшоно — 150 г;*
- *сало свиняче — 50—70 г;*
- *часник — 2—3 зубчики;*
- *капуста квашена — 350—400 г;*
- *паста томатна — 4 ст. ложки;*
- *лавровий лист;*
- *перець мелений чорний, сіль — за смаком.*

Варити упродовж 1,5 годин м'ясо, додати промите пшоно. Коли закипить, додати цілу очищену картоплю, дрібно нарізану цибулю і моркву, зварити. Вийняти картоплю, розім'яти і знову кинути в каструлю.

Додати розтерті сало з часником і капусту. Усе це варити на повільному вогні, постійно помішуючи, близько 15—20 хвилин.

Додати томат, спеції, сіль, довести до кипіння. Накрити і дати настоятися протягом 30 хвилин.

Куліш по-козацьки



Інгредієнти:

- пшоно — 200 г;
- ріпчаста цибуля — 1—2 шт.;
- картопля — 500 г;
- сіль — за смаком;
- сало — 50—70 г;
- масло вершкове.

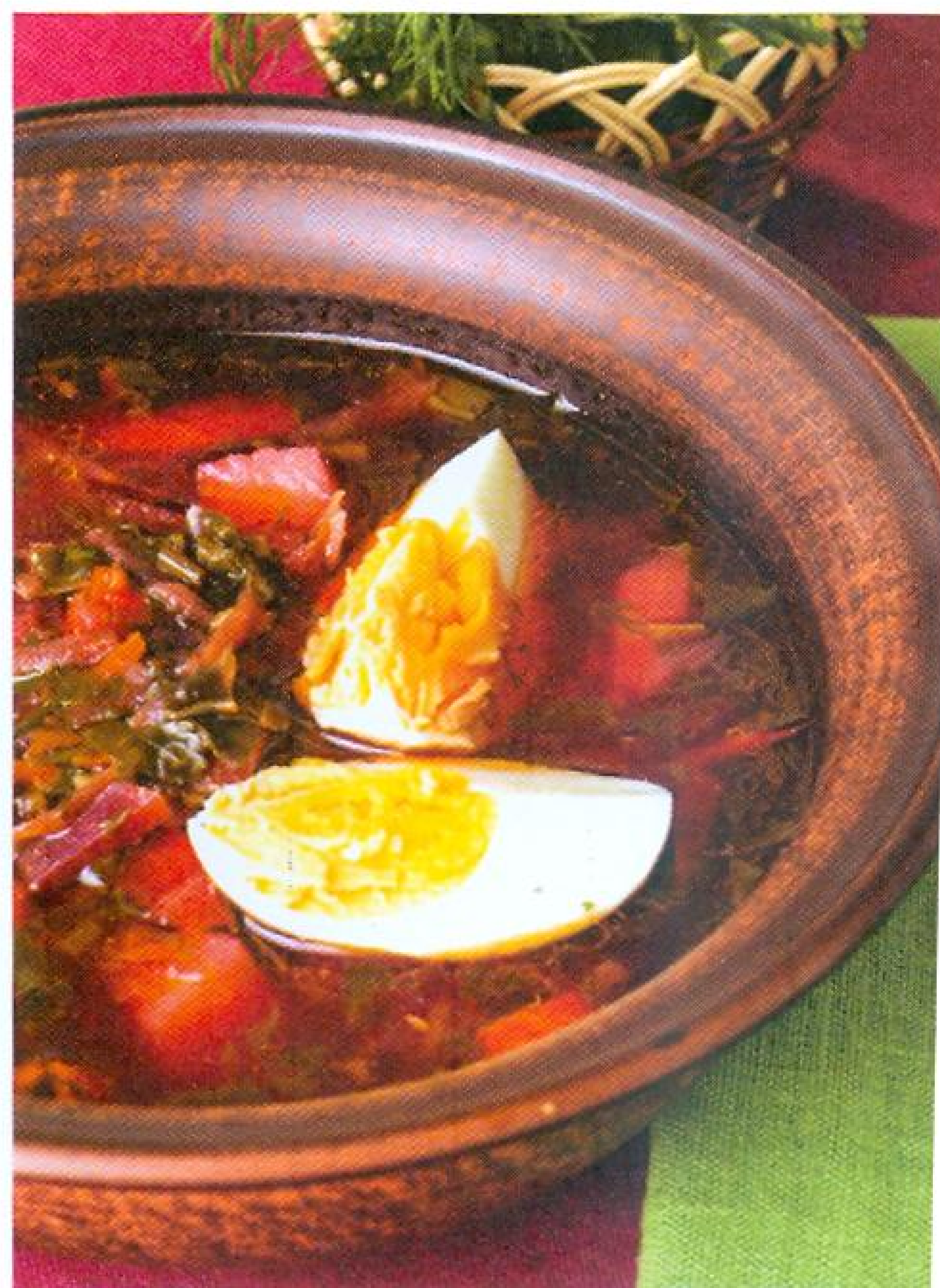
Свиняче сало нарізати дрібними кубиками й обсмажити з рубаною цибулею. Картоплю очистити і цілою відварити до готовності. Потім вийняти і перетерти в пюре.

У киплячий картопляний бульйон покласти добре промите пшоно і сіль.

Варити пшоно майже до готовності, додати картопляне пюре, сало з цибулею і варити ще 5—10 хвилин.

Вже готовий куліш заправити вершковим маслом і дати постояти ще 5—10 хвилин.

Зелений борщ



Інгредієнти:

- олія — 2 ст. ложки;
- свинина на кісточці — 400 г;
- перець горошком — за смаком;
- цибуля ріпчаста — 1 шт.;
- борошно пшеничне — 1 ч. ложка;
- лист лавровий — 2 шт.;
- яйце варене круто — 1 шт.;
- морква — 1 шт.;
- сіль — за смаком;
- картопля — 4 шт.;
- щавель — 150 г;
- шпинат — 150 г.

М'ясо покласти в каструлю з 1,5 л води, довести до кипіння, зняти піну і варити 1,5 години. Перекласти м'ясо в миску, бульйон процідити і знову довести до кипіння.

Овочі очистити. Картоплю нарізати кубиками, додати в суп, зварити.

Цибулю і моркву нарізати соломкою, обсмажити в розігрітій олії і змішати з борошном. Щавель і шпинат дрібно нашаткувати. Покласти в бульйон усі овочі, лавровий лист, сіль і перець, зварити. Готувати 6 хвилин. Яйце нарізати кружечками, м'ясо — шматочками. Додати в борщ і подати до столу.



Суп із галушками

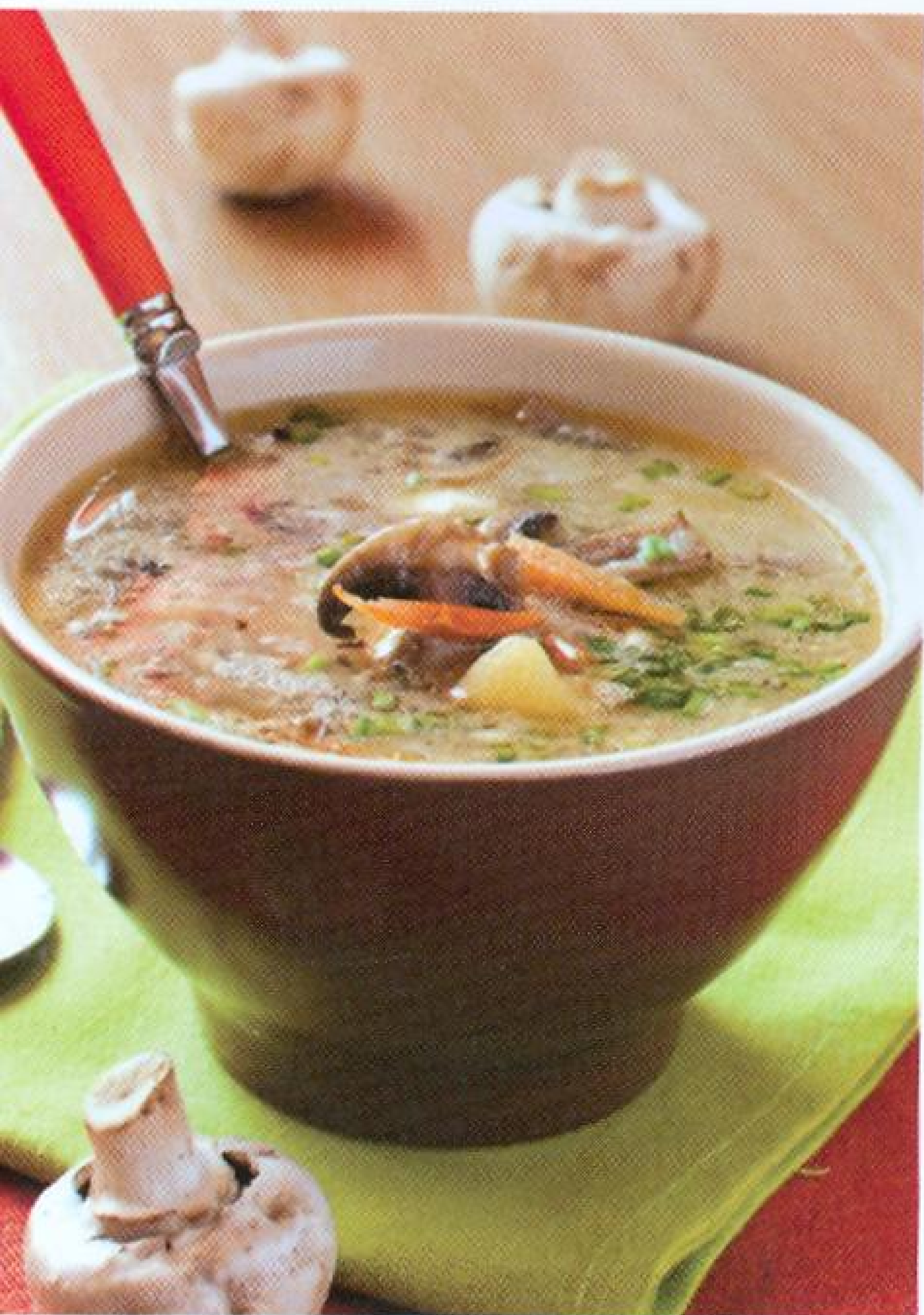
Інгредієнти:

- куряче філе — 300 г;
- кріп — за смаком;
- картопля — 3—4 шт.;
- петрушка — за смаком;
- чорний мелений перець — за смаком;
- ріпчаста цибуля — 1 шт.;
- морква — 1 шт.;
- борошно — 100—150 г;
- сіль — за смаком;
- яйце — 1 шт.;
- вершкове масло — для смаження.

Філе помити, нарізати шматочками і зварити. Картоплю, моркву і цибулю почистити і помити. Картоплю нарізати і покласти в бульйон, зварити.

Цибулю нарізати й обсмажити на олії. Моркву натерти, додати до цибулі і смажити все до золотистого кольору. Перекласти потім обсмажені овочі у суп.

Для галушок: яйце змішати з борошном, посолити і поперчити за смаком. Потім тісто брати чайною ложкою, змоченою в холодній воді, і опускати в ледь киплячий суп. Варити протягом 3—5 хвилин. Кріп і петрушку подрібнити і додати в суп, вимкнути вогонь і дати настоятися.



Юшка грибна

Інгредієнти:

- гриби — 50 г;
- олія — 50 г;
- квасоля — 250 г;
- кріп — за смаком;
- картопля — 500 г;
- петрушка — за смаком;
- цибуля ріпчаста — 100 г;
- сіль — за смаком.

Гриби промити, залити холодною водою і відварити. Потім дрібно нарізати. Попередньо замочену квасолю відварити до готовності. Картоплю очистити, промити й нарізати невеликими шматочками. У грибний відвар покласти зварену квасолю, картоплю, довести до кипіння, додати гриби, посолити і варити до готовності.

Грибну юшку заправити пасерованою на олії цибулею. Кріп і петрушку подрібнити і додати в суп, вимкнути вогонь і дати настоятися.

Юшка рибна

Інгредієнти:

- риба (свіжа) — 1 кг;
- морква — 100 г;
- петрушка (корінь) — 50 г;
- цибуля ріпчаста — 100 г;
- сіль, перець — за смаком;
- лавровий лист — за смаком.



Рибна юшка була дуже популярна серед козаків. Вони варили її в мідних казанах і для їжі розливали по «ваганкам» — невеликим дерев'яним коритам.

У киплячу воду покласти моркву, корінь петрушки, цибулю і варити до готовності. Потім додати почищену рибу, посолити, поперчити і варити 45 хвилин. Перед тим як зняти юшку з вогню, покласти лавровий лист. На стіл подавати з дрібно нарізаною зеленню петрушки.

У Римі та Греції, за кілька тисяч років до народження Христа, буряк не використовували так, як сьогодні вживаємо його ми. У салати і варені страви додавали виключно листя, а коріння використовували для приготування зілля і лікувальних напоїв.



Салат із буряків

Інгредієнти:

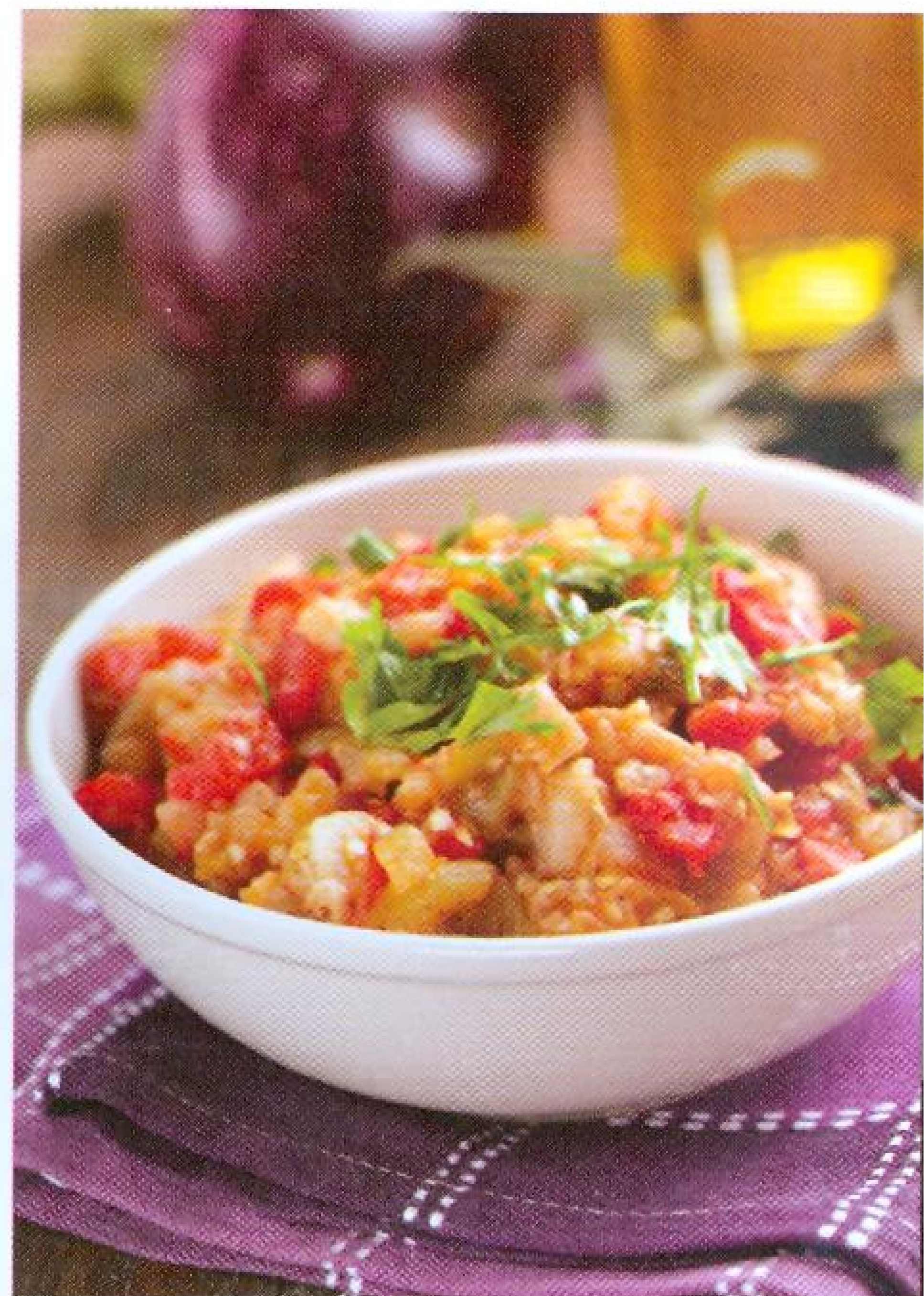
- *буряк — 1 шт.;*
- *ріпчаста цибуля — 1 шт.;*
- *часник — 1 шт.;*
- *насіння кунжуту — 1 ст. ложка;*
- *червоний гострий мелений перець — 1 ч. ложка;*
- *лимонний сік — за смаком;*
- *сіль — за смаком;*
- *чорний мелений перець — за смаком;*
- *соєвий соус — за смаком;*
- *цукор — за смаком;*
- *олія — для смаження;*
- *кунжутна олія — для заправки;*
- *волоські горіхи (подрібнені) — 2 ст. ложки.*

Буряк зварити в підсоленій воді, почистити і нарізати тоненькою соломкою. Скропити лимонним соком, додати сіль і перемішати.

Цибулю почистити і нарізати. Часник почистити і подрібнити. У сковороді обсмажити цибулю. Додати насіння кунжуту і ложку гострого перцю. Перемішати і смажити ще 1—2 хвилини.

До буряка влити кунжутну олію і соєвий соус. Додати часник і гарячу заправку, сіль і цукор, перемішати.

Кабачкова ікра



Інгредієнти:

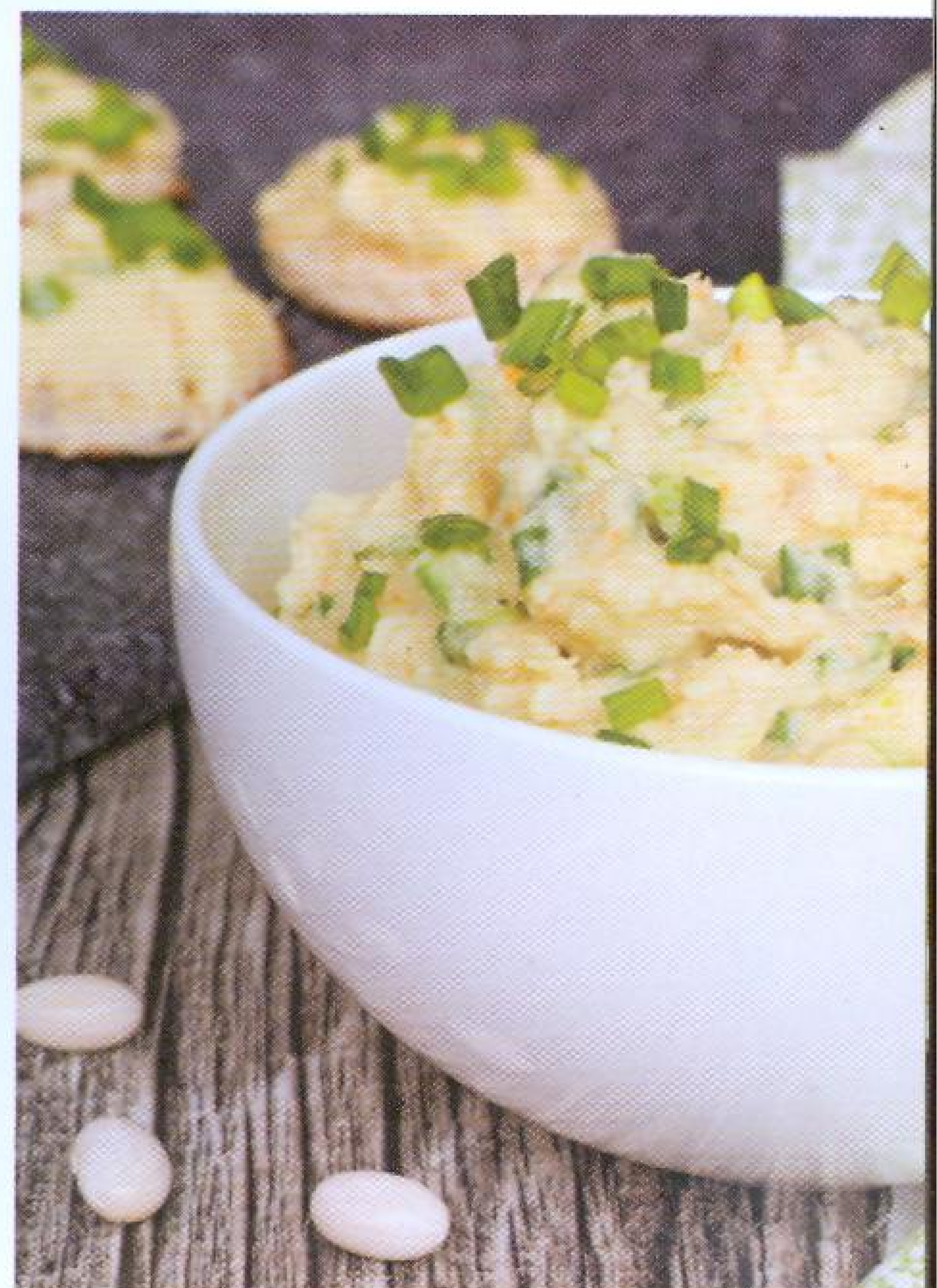
- кабачки — 1—1,5 кг;
- морква — 2 шт.;
- часник — 2 зубчики;
- шафран — за смаком;
- ріпчаста цибуля — 2 шт.;
- зелень базиліку — 5—6 листочків;
- зелень кропу і петрушки — за смаком;
- чорний мелений перець — за смаком;
- томатна паста — 3—4 ст. ложки;
- сіль — за смаком.

Кабачки очистити, нарізати дрібними кубиками, покласти в товстостінну каструлю і тушкувати протягом 15 хвилин.

Цибулю і моркву подрібнити і перекласти в окрему каструлю. Тушкувати на маленькому вогні близько 10 хвилин. Додати томатну пасту, подрібнену зелень, спеції і шафран. Тушкувати ще близько 10 хвилин до напівготовності кабачків. Після чого перекласти в блендер і подрібнити.

Перекласти отриману ікру в каструлю і тушкувати ще близько 5 хвилин. Розкласти в стерилізовані банки і закатати стерильними кришками.

Паштет із квасолі



Інгредієнти:

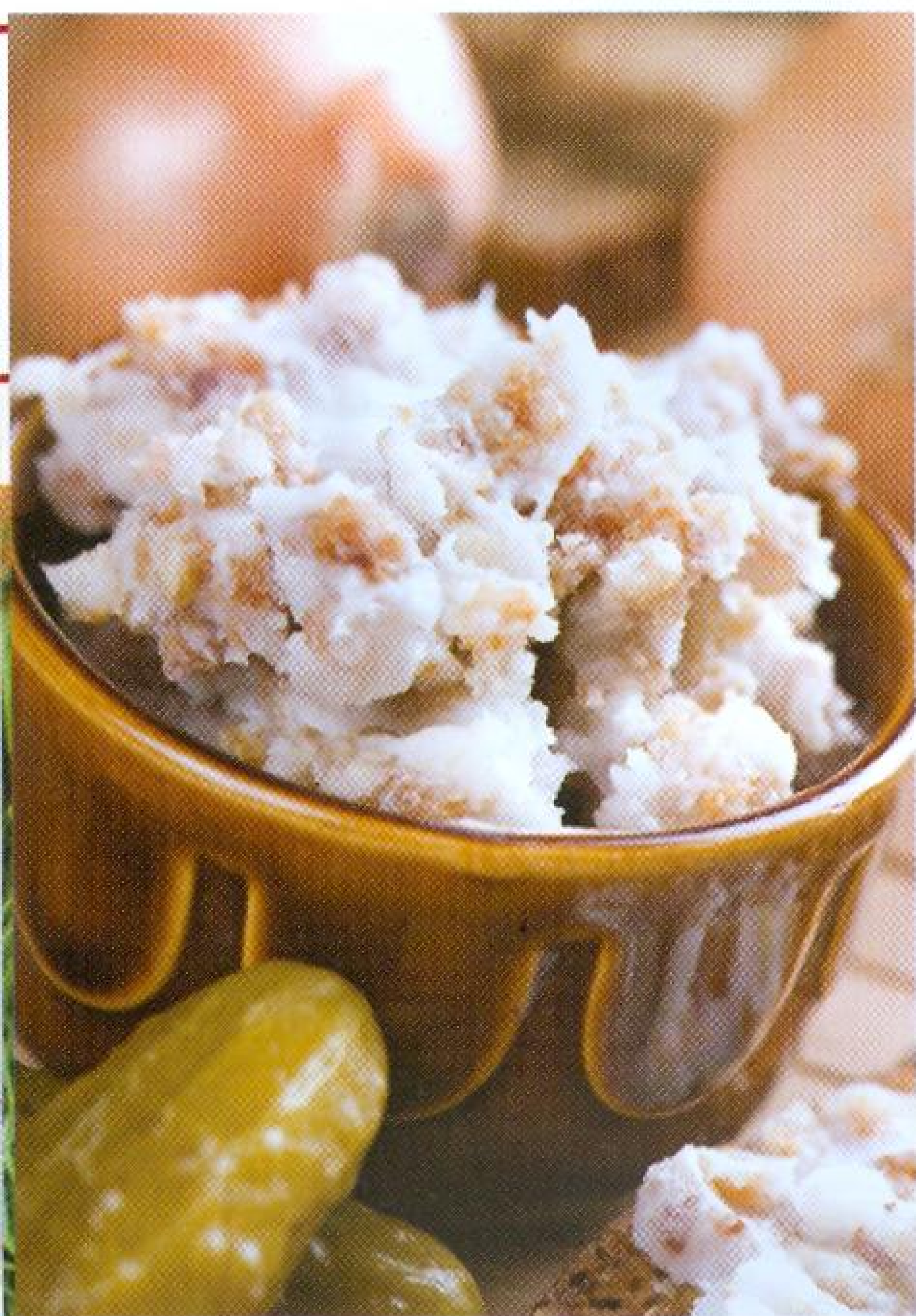
- квасоля — 1 склянка;
- коріандр — за смаком;
- ріпчаста цибуля — 2 шт.;
- чорний мелений перець — за смаком;
- волоські горіхи — 1 склянка;
- сіль — за смаком;
- зелень кіндзи — за смаком;
- олія.

Квасолю залити холодною водою і залишити на 3—4 години, потім зварити, наприкінці варіння посолити і поперчити за смаком. Потім відвар злити в окремий посуд.

Цибулю нарізати та обсмажити, помішуючи, на олії до золотистого кольору.

Зварену квасолю, волоські горіхи і цибулю подрібнити в блендері. Додати подрібнену зелень кіндзи, мелений коріандр, мелений перець і сіль.

Заправити паштет олією і перемішати до однорідного стану. При необхідності, щоб довести паштет до потрібної консистенції, можна додати відвар квасолі.



Закуска з сала

Інгредієнти:

- *сало — 200 г;*
- *бородинський хліб — 1 шт.;*
- *часник — 2—3 зубчики;*
- *зелень кропу — 1 пучок;*
- *сіль — за смаком;*
- *чорний мелений перець — за смаком.*

З сала зрізати шкірку і нарізати невеликими шматочками. Часник очистити. Зелень кропу подрібнити.

У блендер покласти шматочки сала і часник і подрібнити до однорідного стану. Додати зелень, сіль і перець. Розмішати і перекласти в банку. Накрити кришкою і поставити холодильник. Хліб нарізати порційними шматочками. Змастити їх охолодженою масою і розкласти на тарілку.



Холодець із яловичини

Інгредієнти:

- *м'якоть яловича — 500 г;*
- *ріпчаста цибуля — 1 шт.;*
- *морква — 1 шт.;*
- *желатин — 1 пакет;*
- *зелений горошок консервований — 1 банка;*
- *зелень кропу — 0,5 пучка;*
- *сіль, чорний перець — за смаком.*

Яловичину варити 2—3 години. У склянці води розпустити желатин. Цибулю і моркву покласти в бульйон за 30 хвилин до готовності. Каструлю з м'ясом прибрати з вогню. Яловичину з морквою перекласти на тарілку, цибулю вийняти. Бульйон процідити, посолити і поперчити. У бульйон покласти набряклий желатин. Моркву нарізати кружечками.

На дно формочок розкласти кружечки моркви та горошок. Трохи налити бульйону і поставити форми в холодильник. Яловичину нарізати пластинками. Шматочки м'яса укласти у форми і знову залити бульйоном. Прибрати в холодильник.

Зелень кропу подрібнити. У формочки викласти горошок, кріп. Залити бульйоном повністю. Подавати холодець до столу, коли він застигне.

Холодець зі свинини

Інгредієнти:

- *свиняча ніжка — 1 шт.;*
- *ріпчаста цибуля — 2 шт.;*
- *свиняча гомілка — 1 кг;*
- *часник — 6 зубчиків;*
- *морква — 2 шт.;*
- *сіль, мелений чорний перець — за смаком.*

Підготовлені свинячу гомілку і ніжки укласти у велику каструлю і залити водою, довести до кипіння і варити 5 годин на слабкому вогні, періодично знімаючи пінку з бульйону. Наприкінці варіння додати в бульйон очищені моркву, цибулю, сіль, перець і продовжувати варити ще годину.

Зняти холодець з вогню. Вийняти овочі. Викласти на тарілку м'ясо, бульйон двічі процідити. Додати до нього часник. Розібрати м'ясо. Відокремити кістки, жир і шкірку від м'яса. Нарізати м'ясо дрібними шматочками. Укласти їх на дно форми для холодцю, влити бульйон, дати холодцю охолонути і поставити в холодильник для повного застигання.



Квасять капусту в багатьох країнах світу, але мало де вона вживається в таких кількостях, як в Україні.



Квашена капуста

Інгредієнти:

- *капуста — 2 качана;*
- *морква — 4 шт.;*
- *сіль — за смаком;*
- *кмин — 1 ст. ложка.*

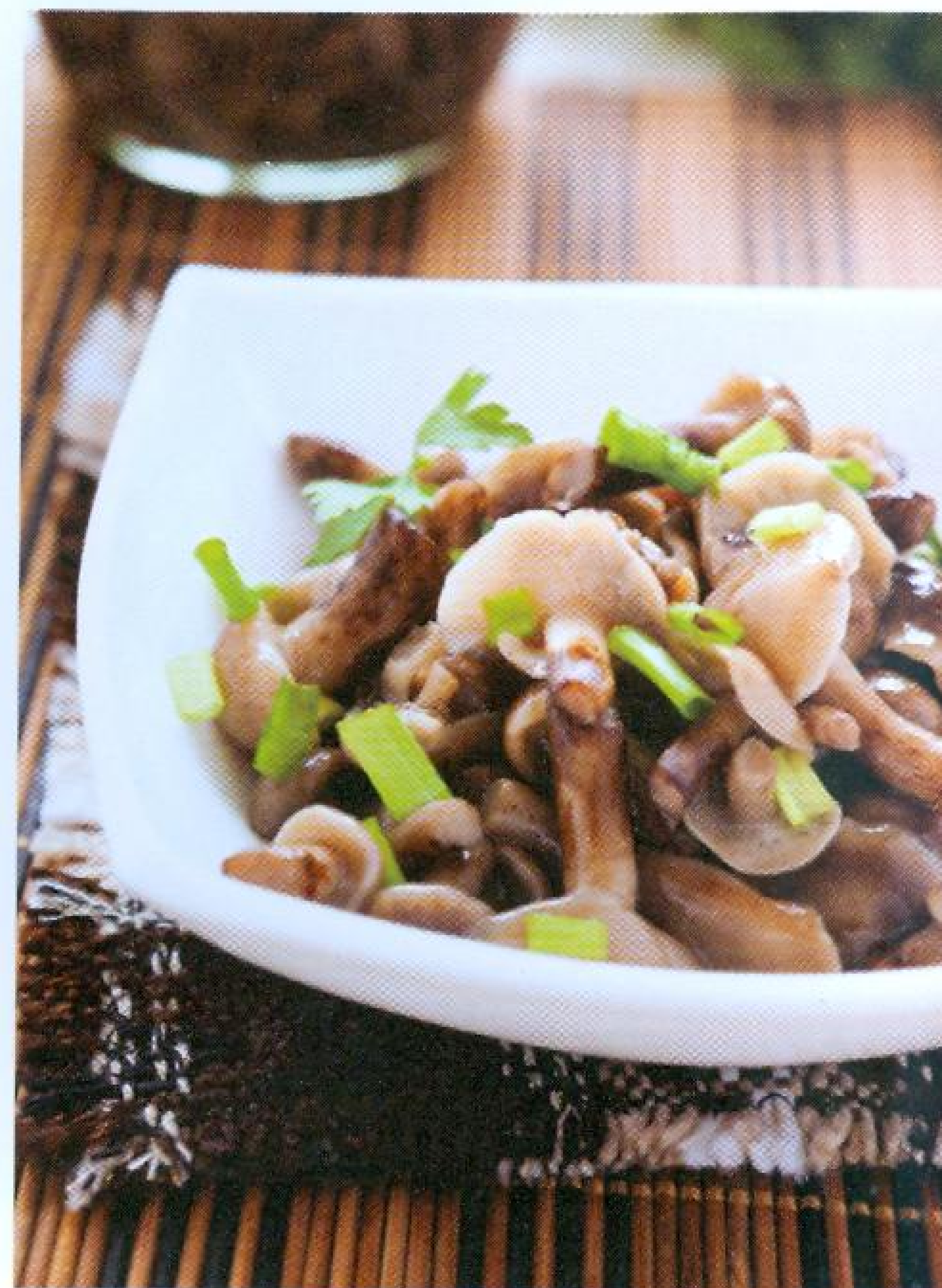
Капусту дрібно нашаткувати. Моркву натерти. Посолити капусту, ретельно зім'яти її руками, щоб вона стала м'якою, перекласти капусту морквою і посипати кмином.

Усе перемішати ще раз і скласти в скляні банки, ретельно приминаючи.

Залишити капусту при температурі 15—20 °С, попередньо накривши її капроновою кришкою.

Потрібно уважно стежити — коли капуста пустить сік, він може підніматися вище рівня капусти і пінитися. Тоді його потрібно зібрати дерев'яною лопаткою. Зберігати готову капусту краще при 2—5 °С в підвалі або ж в холодильнику. Таку капусту при подачі можна прикрасити шматочками перцю, зеленою цибулею або кропом, можна фіолетовою цибулею.

Мариновані опеньки



Інгредієнти:

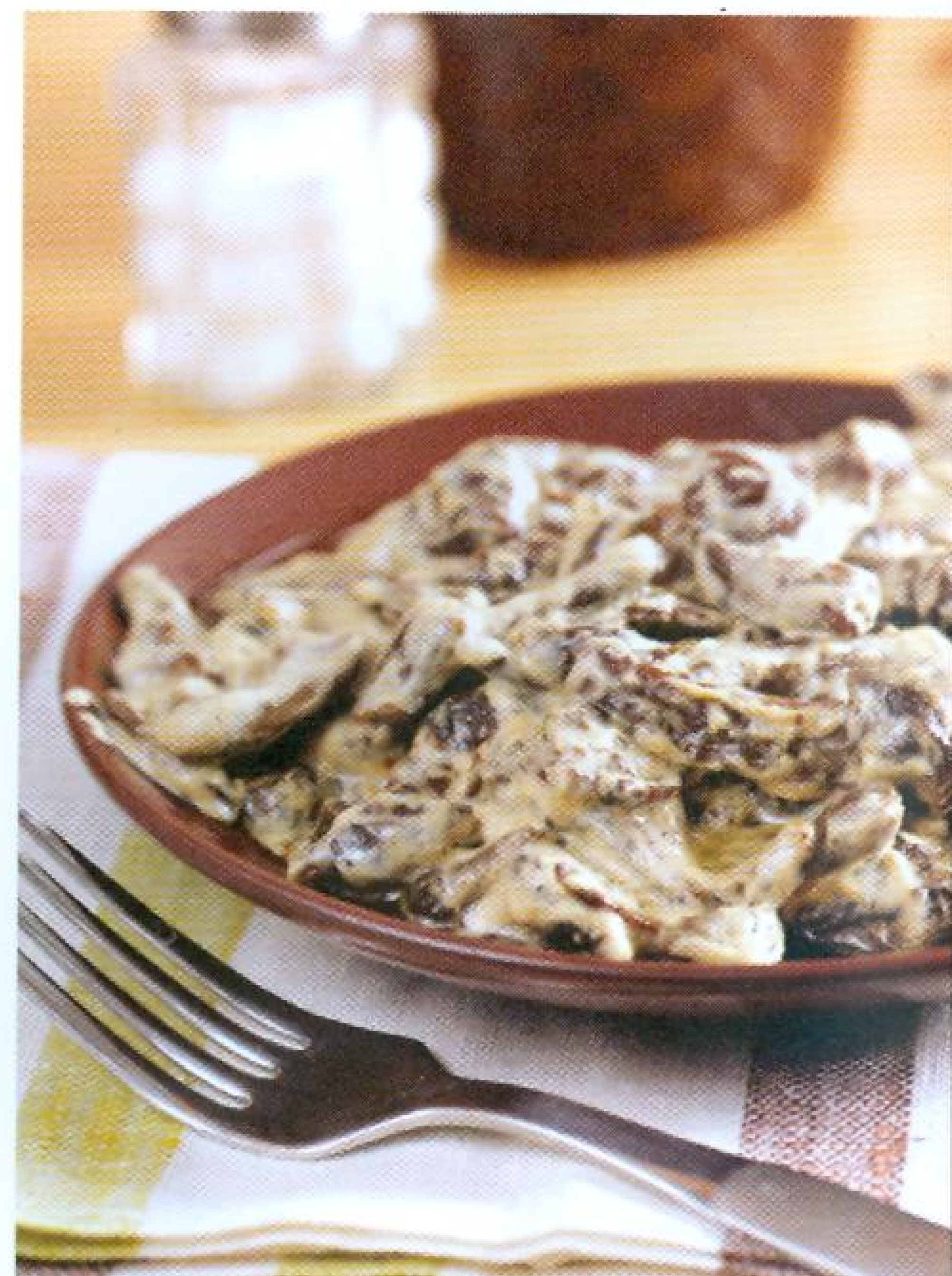
- *опеньки — 1 кг;*
- *лавровий лист — 2 шт.;*
- *вода — 1 л;*
- *гвоздика — 5 шт.;*
- *оцет — 4 ст. ложки;*
- *часник — 1 зубчик;*
- *сіль — 2 ст. ложки;*
- *чорний перець горошком — за смаком;*
- *цукор — 2 ст. ложки;*
- *запашний перець горошком — за смаком.*

У киплячу воду викласти гриби і варити на невеликому вогні протягом 10 хвилин. Потім гриби процідити через друшляк і залити окропом.

Часник почистити і дрібно нарізати. Додати в каструлю з опеньками часник, сіль, цукор, гвоздику, лавровий лист і перець. Потім влити оцет. Варити протягом 15 хвилин.

Далі зняти з вогню. Гриби з маринадом викласти в чисті банки і закатати. Дати грибам охолонути.

Білі гриби в сметані



Інгредієнти:

- *білі гриби — 500 г;*
- *сметана — 200 мл;*
- *ріпчаста цибуля — 1 шт.;*
- *сіль — за смаком;*
- *чорний мелений перець — за смаком;*
- *олія — для смаження.*

Гриби ретельно помити в холодній воді, порізати середніми шматочками. Цибулю порізати півкільцями. Злегка обсмажити гриби в розігрітій олії. Додати цибулю і смажити до світло-золотистого кольору, періодично помішуючи.

Після цього гриби з цибулею посолити і поперчити. Полити сметаною і добре перемішати. Довести до кипіння і накрити кришкою. Зменшити вогонь до мінімуму і готувати гриби до готовності.

За бажанням у страву можна додати різну зелень і спеції.



Домашня ковбаса

Інгредієнти:

- свинина — 1 кг;
- чорний перець горошком — 8 шт.;
- сало — 400 г;
- ріпчаста цибуля — 2 шт.;
- часник — 8 зубчиків;
- сіль — 3 ч. ложки.

Свинину промити й обсушити. Нарізати 500 г м'яса і 200 г сала маленькими шматочками. Решту свинини перемолоти в м'ясорубці. З'єднати м'ясо з салом. Часник подрібнити і додати у фарш. Посипати сіллю, перцем і ретельно перемішати.

Промиті кишки наповнити фаршем і щільно зав'язати кінці нитками. Поставити ковбасу на 6 годин в холодильник.

Решту сала нарізати шматочками. Цибулю подрібнити. На ковбасі проколоти кілька дірочок. Розтопити в сковороді сало й обсмажити в ньому ковбасу майже до готовності. Додати цибулю і смажити до готовності ковбаси та цибулі.



Кров'янка

Інгредієнти:

- свинина солона — 1,5 кг;
- кров — 500 г;
- часник, розтертий із сіллю, — 100 г;
- шкірки з окостів і шпику, обрізки — 500 г;
- смалець;
- крупа гречана — 500 г;
- цибуля — 100 г;
- спеції — 50 г.

Шкірку від свинячих окостів і шпику варити 0,5—1 годину, пропустити через м'ясорубку з тонкою сіткою. Обсмажити в смальці з цибулею. Гречку зварити.

Солону свинину порізати на кубики 10x10 мм і варити до повного розплавлення жиру. Перемішати все з розтертою кров'ю, гречкою, сіллю і спеціями. Начинити підготовлені кишки.

Варити 10 хвилин у киплячій воді, потім 60—90 хвилин при температурі води 85—90 °С.

Охолодити в холодному приміщенні протягом 12—24 годин, а потім трохи прокоптити холодним способом.

Традиції української кухні сягають своїм корінням у села. Раніше у кожному господарстві завжди була худоба — корови, телята, поросята тощо. Тому існують традиційні українські рецепти приготування м'яса. Свинину використовують для приготування багатьох страв. Дуже відомі такі смачні і ситні страви, як січеники, завиванці, смаженина, печеня, м'ясні запіканки, ковбаски. А ще різні поросята: заливні, варені з хріном або смажені з гречаною кашею. Усі ці страви і сьогодні можна зустріти на щедрому українському столі.

Ковбаси зазвичай робили перед Різдвом, Великоднем, і вони були головною стравою на святковому столі. У традиційній українській кухні цю страву робили в основному про запас. Для тривалого зберігання ковбасу клали в горщики, заливали смальцем і ставили у прохолодне місце.

Усупереч церковній забороні вживати в їжу кров забитих тварин, в Україні збереглася дохристиянська традиція приготування та вживання кров'янки. Цю самобутню страву готують із вимитих і очищених товстих свинячих кишок, які начиняють сирою кров'ю, змішаною з недовареною гречаною крупою, дрібно нарізаною підчеревиною, сіллю і спеціями. Як і ковбасу, кров'янку смажать у печі. Досі кров'янка є найулюбленішою святковою стравою українців.



Під час монголо-татарської навали Україну «врятувала» свинина. Місцеве населення вижило значною мірою завдяки споживанню в їжу свинини, оскільки татари, вважаючи свиню «брудною» твариною, це м'ясо в українців не відбирали.



Свинина, запечена з травами

Інгредієнти:

- *м'якоть свинини — 1,5 кг;*
- *базилік, кіндза, естрагон — по 3—4 гілочки*
- *коріандр — ½ ч. ложки;*
- *зіра — 1 ч. ложка;*
- *часник — 4 зубчики;*
- *чорний перець — 5 горошин;*
- *мускатний горіх — щіпка;*
- *зелена квасоля — 300 г;*
- *сіль — за смаком.*

Зробити в м'ясі надрізи і посолити. Часник порубати. Коріандр, зіру і чорний перець розтовкти, додати тертий мускатний горіх. Базилік, кіндзу та естрагон, не подрібнюючи, вкласти в розріз м'яса разом із нарізаним часником, присипати ⅓ мелених спецій. Надати м'ясу первинну форму й обв'язати ниткою.

Духовку розігріти до 200 °С. Посолити м'ясо зовні й змазати рештою спецій.

Загорнути у фольгу і запікати в духовці 50—60 хвилин при 200 °С. Потім зняти з м'яса фольгу, викласти навколо нього квасолю і запікати м'ясо ще 20—30 хвилин без фольги. Готове м'ясо нарізати порційними шматками і подати з квасолею.

М'ясний рулет із грибами

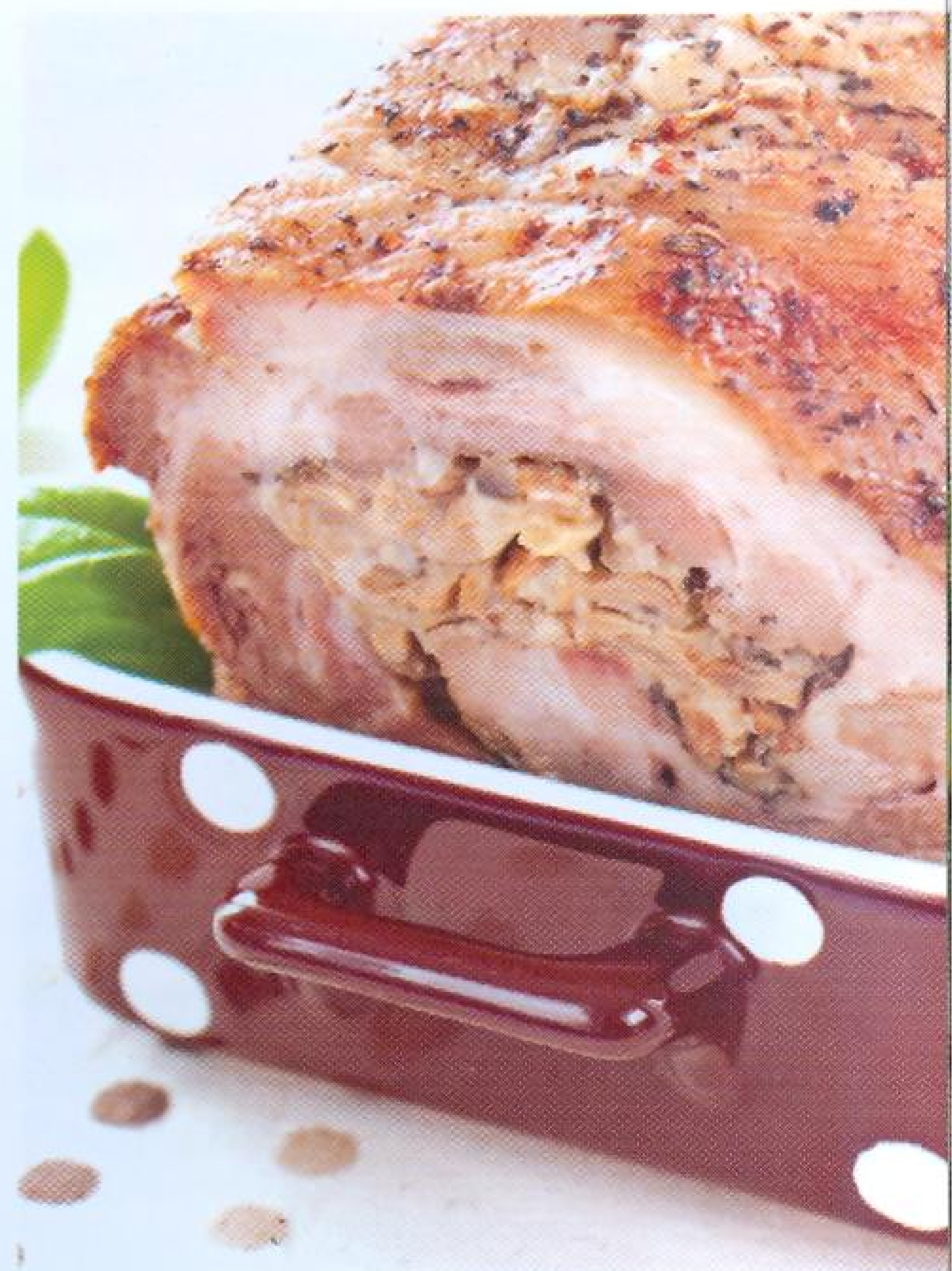
Інгредієнти:

- свинина — 1 кг;
- часник — 2 зубчики;
- сушені білі гриби — 100 г;
- гірчиця — 2 ч. ложки;
- болгарський перець — 1 шт.;
- майонез — 1 ст. ложка;
- сир — 200 г;
- сухе біле вино — 100 мл;
- олія — 3 ст. ложки;
- зелена цибуля — 1 пучок;
- чорний перець горошком — 1 ч. ложка;
- сіль, перець — за смаком.

Гриби залити окропом і відставити на 30 хвилин. У свинині зробити по центру надріз, не доходячи до низу 1 см. Потім зробити надрізи вздовж пласта праворуч і ліворуч, також не доходячи до краю 1 см. Розкрити шматок м'яса і відбити м'ясо в пласт. Посолити, поперчити, змастити гірчицею. Гриби і перець нарізати соломкою, зелену цибулю і часник подрібнити, сир натерти на тертці. Все змішати, посолити, поперчити, викласти на м'ясо. Згорнути м'ясо в рулет, обв'язати ниткою.

Для соусу змішати олію, біле вино, чорний перець горошком, майонез і сіль.

Розігріти духовку до 200 °С. Рулет полити соусом і поставити в духовку на 1,5 години, періодично поливаючи рулет соком, що виділяється.



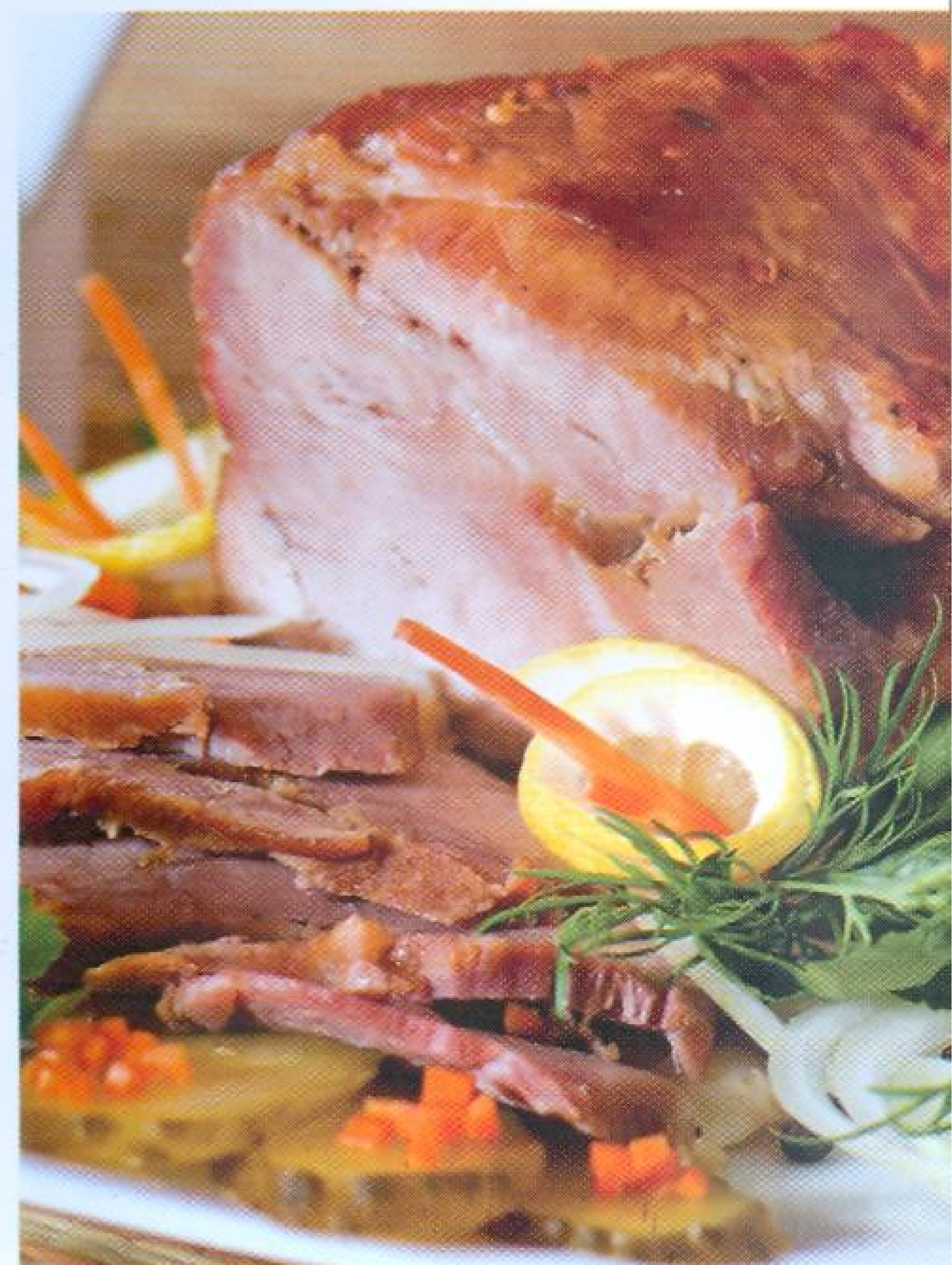
Домашня буженина

Інгредієнти:

- свиняче філе — 2 кг;
- ріпчаста цибуля — 2 шт.;
- часник — 4—6 зубчиків;
- вода — ½ склянки;
- лавровий лист — за смаком;
- чорний мелений перець — за смаком;
- сіль — за смаком.

Свиняче філе помити і натерти сіллю. Залишити на 1 годину для маринування.

Потім зробити надрізи у вигляді клітинок і натерти подрібненою ріпчастою цибулею і свіжозмеленим перцем. Нашпигувати свинину шматочками лаврового листа і зубчиками часнику. Викласти підготовлене таким чином м'ясо на деко і влити ½ склянки води. Поставити в нагріту до 180 °С духовку і готувати до рум'яності, після чого м'ясо перевернути і, періодично поливаючи соком, що виділяється, довести до готовності.





Буженина з овочами

Інгредієнти:

- свинина — 1 кг;
- копчене сало — 50 г;
- часник — 5—7 зубчиків;
- сіль, чорний мелений перець, спеції — за смаком;
- морква — ½ шт.;
- червоний болгарський перець — ½ шт.;
- лавровий лист — 2 шт.;
- ріпчаста цибуля — 1 шт.

Часник очистити і нарізати. Моркву очистити і нарізати. Червоний перець нарізати тонкими шматочками. Сало порізати брусочками. М'ясо обмити, гострим ножем, у шаховому порядку, зробити в ньому глибокі надрізи. У ці надрізи нашпигувати часник, моркву, солодкий болгарський перець, копчене сало. М'ясо натерти сіллю, чорним меленим перцем, сумішшю спецій і покласти в рукав для запікання, з боків на м'ясо укласти лавровий лист і порізану цибулю. Запікати при 180 °С 1,5—2 години. Потім рукав надрізати зверху і знову поставити деко в духовку приблизно на 30 хвилин.



Пряний рулет зі свинини

Інгредієнти:

- свинина — 1,5 кг;
- сіль — 1 ст. ложка;
- часник — 5—6 зубчиків;
- чорний перець горошком — ½ ч. ложки;
- червоний перець — ½ ч. ложки;
- орегано (сушений) — ½ ч. ложки.

Свинину розрізати вздовж по товщині, не дорізаючи до кінця, розгорнути і розкласти шкіркою вниз.

Розчавити часник, змішати його з сіллю, розтерти, додати мелений чорний перець, червоний перець та орегано. Натерти сумішшю верх м'яса. Скрутити пласт у щільний рулет шкіркою вгору. Обмотати рулет шпагатом. Загорнути в фольгу, складену в 3 шари, і помістити на деко. Випікати при 200 °С 2 години.

Потім дістати рулет із духовки, розгорнути фольгу, перевірити готовність м'яса. Обмазати поверхню рулету соком, що виділився, і прибрати назад у духовку до готовності на 20—30 хвилин.

Фарширований гусак

Інгредієнти:

- тушка гусака — 3—3,5 кг;
- яблука — 3 шт.;
- картопля — 1 кг;
- чорний мелений перець, сіль — за смаком.

Тушку гусака натерти всередині і зовні сумішшю солі і перцю. Покласти на 2 години в прохолодне місце. Картоплю нарізати шматочками і зварити в підсоленій воді до напівготовності. Після чого воду злити. Яблука нарізати, змішати з картоплею і нафаршируват приготованою начинкою тушку гусака, через розріз у черевці, який потім зашити кулінарною ниткою. Викласти тушку гусака на деко спинкою вниз. Запікати при 200 °С протягом 2 годин. Поки гусак запікається, його потрібно періодично поливати соком, що утворився під час запікання.

З приготованого гусака зняти кулінарну нитку, викласти гусака на тарілку, прикрасити і подати на святковий стіл.



У ресторані.
— Офіціант! Я відмовляюся платити! Це була не їжа, а якась отрута!
— А це не рахунок — це заповіт. А за вашу вечерю нам заплатила ваша дружина!



Капуста, тушкована зі свинячими ребрами

Інгредієнти:

- *свинячі ребра — 1—1,5 кг;*
- *ріпчаста цибуля — 500 г;*
- *морква — 500 г;*
- *олія — 100 мл;*
- *капуста — 2,5 кг;*
- *чорнослив — 300 г;*
- *лавровий лист — 2 шт.*

Цибулю очистити і нарізати півкільцями. Моркву нарізати шматочками.

У казанку на олії обсмажити реберця, моркву і цибулю. Капусту нашаткувати.

Як тільки ребра і цибуля стануть трохи золотистими, додати нашатковану капусту. Якщо не помістилася вся капуста, потрібно почекати, доки капуста в казанку осяде, і додати решту. Потім посолити і поперчити за смаком, додати чорнослив.

На маленькому вогні тушкувати до готовності капусти. За 5 хвилин до кінця приготування додати лавровий лист.

Фарширована щука

Інгредієнти:

- *тушка щуки — 700 г;*
- *зелень кропу — за смаком;*
- *молоко — 200 мл;*
- *зелень петрушки — за смаком;*
- *хліб — 100 г;*
- *майонез — за смаком;*
- *ріпчаста цибуля — 150 г;*
- *чорний мелений перець — за смаком;*
- *відварений рис — 1—2 ст. ложки;*
- *сіль — за смаком;*
- *яйце — 1 шт.;*
- *олія — для змазування.*



Тушку щуки почистити, не розрізаючи черевце і не вирізаючи плавники. Голову відрізати, зябра видалити. По колу тушки зробити акуратні надрізи, відокремлюючи шкірку від м'яса, і зняти шкірку. Біля хвоста відрубати кістку, видалити з тушки без шкірки нутрощі і відокремити м'ясо від кісток.

Хліб вимочити в молоці. Ріпчасту цибулю почистити, нарізати великими шматочками. Подрібнити м'ясо, хліб і цибулю в м'ясорубці. Додати відварений рис, яйце, сіль, перець і дрібно нарізану зелень, перемішати. Приготованим фаршем наповнити шкірку риби і викласти на змащену олією фольгу. Прикласти голову щуки, змастити всю рибу майонезом і загорнути у фольгу.

Запікати при 180 °С протягом 1 години. Потім повністю остудити і розгорнути.

Короп, запечений у сметані

Інгредієнти:

- *короп — 1—2 кг;*
- *скибочки лимона — за смаком;*
- *сметана — 400—500 г;*
- *ріпчаста цибуля — 1 шт.;*
- *чорний мелений перець — за смаком;*
- *зелень кропу — за смаком;*
- *сіль — за смаком.*



Свіжого коропа почистити, випатрати і помити. Натерти з усіх сторін чорним меленим перцем і сіллю. Ріпчасту цибулю дрібно нарізати. Половину цибулі викласти на фольгу. Зверху покласти коропа. Всередину і наверх коропа покласти решту цибулі. Змастити коропа сметаною і ретельно загорнути у фольгу.

Запікати при 200 °С близько 50—90 хвилин до готовності. При подачі на стіл прикрасити подрібненою зеленню кропу й оформити скибочками лимона.

Господар: Вам грибочків покласти?
Гість: Ні, дякую. Я гриби тільки збирати люблю.
Господар: Як побажаєте! Можу і по підлозі розкидати.



Битки м'ясні по-селянськи

Інгредієнти:

- *яловичина — 500 г;*
- *цибуля ріпчаста — 3 шт.;*
- *сухарі — 1 ст. ложка;*
- *вершкове масло — 2 ст. ложки;*
- *свіжі гриби — 300 г;*
- *перець, сіль — за смаком.*

Яловичину (без кісток) очистити від сухожиль і плівок, промити, пропустити через м'ясорубку з крупною решіткою, змішати з очищеною і нарізаною цибулею, додати сіль, перець, добре вимішати.

Приготувати кульки, надати їм форму битків, обкачати в сухарях і обсмажити на вершковому маслі.

Частину обсмаженої цибулі покласти на дно сотейника, а на нього — половину варених та обсмажених грибів.

Потім покласти обсмажені битки і закрити їх рештою цибулі та грибів, залити грибним відваром і тушкувати 10—15 хвилин.

На гарнір приготувати картоплю, тушковану в грибному відварі з додаванням томата-пюре і вершкового масла.

Биточки свинячі

Інгредієнти:

- *свинина — 500 г;*
- *сало — 100 г;*
- *цибуля ріпчаста — 2 шт.;*
- *часник — 3 зубчики;*
- *житній хліб — 150 г;*
- *вершкове масло — 2 ст. ложки;*
- *сіль, перець — за смаком;*
- *бульйон — 1,5 склянки;*
- *зелень петрушки.*



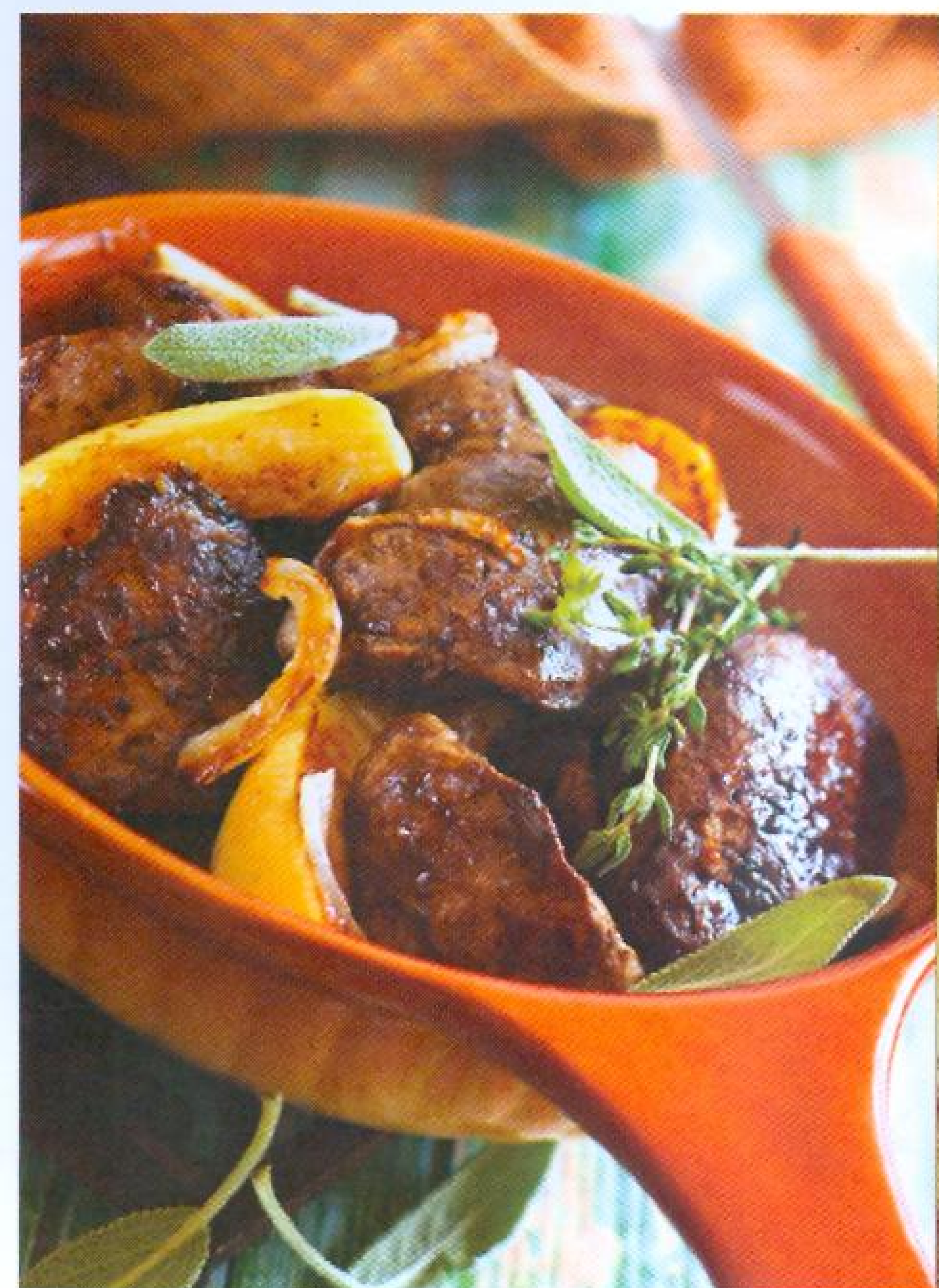
Свинину нарізати шматками, відбити, посолити, посипати перцем, злегка обсмажити на вершковому маслі, перекласти в сотейник, на дно якого покладений шар сала, на свинину укласти нарізану і підсмажену цибулю, залити бульйоном і тушкувати до готовності. Житній хліб розрізати на шматки, трохи обсмажити, перекласти в тарілки, зверху покласти готові битки, полити соком, в якому тушкувалося м'ясо, посипати подрібненим часником і зеленню петрушки.

Подавати зі смаженою картоплею і солоними або свіжими огірками. Для аромату в м'ясний фарш рекомендується додавати трохи часнику.

Смажена яловича печінка з картоплею

Інгредієнти:

- *яловича печінка — 300 г;*
- *чорний мелений перець, сіль — за смаком;*
- *картопля — 500 г;*
- *цибуля ріпчаста — 2 шт.;*
- *зелень;*
- *морква — 1 шт.;*
- *вершкове масло — для смаження.*



Яловичу печінку вимити, видалити плівки і прожилки, обсушити. Потім посолити й обсмажити на розігрітому вершковому маслі до золотистої скоринки. Додати дрібно нарізану цибулю і нарізану соломкою моркву й обсмажити.

Картоплю почистити, вимити й нарізати. Додати до печінки, перемішати й обсмажити. Посолити, поперчити і накрити кришкою. Зменшити вогонь і довести страву до готовності. Розкласти на порційні тарілки, прикрасити подрібненою зеленню.



Крученики

Інгредієнти:

- капуста — 1 кг;
- борошно пшеничне — 25 г;
- сало — 100 г;
- свинина — 500 г;
- томат-пюре — 100 г;
- масло вершкове — 35 г;
- цукор — 20 г;
- ріпчаста цибуля — 1 шт.;
- перець, сіль — за смаком.

Нашатковану капусту потушкувати, заправити пасерованою цибулею, томатом, сіллю, цукром. Свинину нарізати на порційні шматки, добре відбити.

Посолити, поперчити за смаком. На кожен шматочок м'яса покласти товсту скибочку сала, накрити шаром капусти, згорнути в трубочку і перев'язати ниткою. Крученики обкачати в борошні, укласти в сотейник або глибоку сковороду і, додавши бульйон або воду, запікати в духовці до появи рум'яної скоринки, близько 30 хвилин, час від часу поливаючи соусом. Подавати до столу гарячими, попередньо видаливши кулінарну нитку.



Крученики з грибами

Інгредієнти:

- м'якоть свинини — 500 г;
- олія — для смаження;
- ріпчаста цибуля — 2 шт.;
- свіжі шампіньйони — 200 г;
- чорний мелений перець, сіль — за смаком.

М'ясо промити, обсушити і нарізати тонкими шматочками. Кожен шматочок м'яса злегка відбити, а потім поперчити і посолити.

На сковороді, з додаванням олії, обсмажити подрібнену цибулю, а потім додати до неї дрібно нарізані промиті гриби. Поперчити і посолити за смаком.

Остиглу начинку викласти на м'ясо і сформувати рулетики. Кожен рулетик зав'язати ниткою, а потім обсмажити на сковороді до красивої рум'яної скоринки. Після цього в сковороду додати трохи води, накрити кришкою і тушкувати протягом 15 хвилин.

Котлети по-київськи

Інгредієнти:

- куряче філе — 4 шт.;
- вершкове масло — 100 г;
- зелень петрушки;
- яйце — 1 шт.;
- мелені сухарі — ½ склянки;
- олія — 4 ст. ложки.



Котлети по-київськи — спрощений варіант котлет «де-воляй», рецепт яких завезли нам російські студенти, які навчалися за кордоном у часи Катерини Великої. У котлетах «де-воляй» використовувався особливий соус і приправи, які були замінені на вершкове масло.

Внутрішнє і зовнішнє філе відокремити, плівки і сухожилля видалити, частину кісточки крила залишити і очистити. Філе відбити. Змішати масло з рубаною зеленню петрушки і сформувати чотири шматки. На кожне велике філе покласти по шматочку масла, накрити його маленьким філе і загорнути краї. Котлети змочити у збитому яйці та обкачати в мелених сухарях, потім вдруге змочити в яйці й обкачати в сухарях (подвійна паніровка).

Смажити у великій кількості жиру і полити розтопленим вершковим маслом. Відразу подати на стіл.



На Україні споконвіку культивувалося сільське господарство. Ще в минулому столітті її називали «всесоюзною житницею» за багаті врожаї зернових, у першу чергу, пшениці. Завдяки цьому українська кухня відома своїм хлібом і здобною випічкою.

В Україні хліб пекли переважно з житньої муки, що дивувало іноземних мандрівників. На півдні України сіяли більше пшениці, тому в цьому регіоні забезпеченість пшеничним хлібом була найкращою. На Полтавщині та Слобожанщині переважав житній хліб з гречаним домішками, на Поліссі — з картопляними домішками, на Західній Україні — ячмінними, кукурудзяними, вівсяними, а в Карпатах пекли чистий вівсяник.

Хліб готували раз на тиждень, зазвичай у суботу. Цим займалися жінки, рідше дівчата. Виготовлення хліба було своєрідним ритуалом, з низкою заборон і обмежень. Так, наприклад, не можна було пекти хліб у п'ятницю, тримати двері відчиненими, коли хліб садили в піч, торкатися до тіста «нечистій» жінці, позичати з дому хлібну діжку, лопату тощо.

Хліб символізував гостинність, доброту, ним благословляли молодих на щасливе подружнє життя, вітали матір з новонародженим, з хлібом-сіллю зустрічали дорогих гостей, вперше входили в новий будинок.



У календарі інків існував один з двох способів визначення денного часу: виміром слугував час, що витрачається на варіння картоплі — це приблизно дорівнювало одній годині. Тобто, в Перу говорили: «Минуло стільки часу, скільки пішло б на приготування страви з картоплі».

Зрази картопляні з капустою

Інгредієнти:

- *картопля — 1 кг;*
- *яйце — 1 шт.;*
- *борошно — 5—6 ст. ложок;*
- *капуста білокачанна — 0,5 качана;*
- *томатна паста — 1 ст. ложка;*
- *сіль, перець — за смаком;*
- *лавровий лист.*

У підсоленій воді відварити картоплю. Коли картопля буде готова, воду злити, картоплю розім'яти, залишити остигати. Потім додати яйце, борошно і замісити тісто.

Капусту нашаткувати і протушкувати на олії. Додати сіль, перець, лавровий лист за смаком, томатну пасту.

Після того як капуста охолоне, тісто розім'яти у формі коржа, покласти начинку і зліпити краї. Обсмажити на сковороді до золотистого кольору.

Січеники з кабачків

Інгредієнти:

- кабачки — 1 кг;
- м'який сир — 200 г;
- сіль — за смаком;
- яйце — 2 шт.;
- часник — 3 зубчики;
- олія;
- борошно — 3 ст. ложки;
- петрушка або кріп;
- кисле молоко — 200 мл.

Кабачки очистити, подрібнити на крупній тертці, посолити за смаком. Через 5—10 хвилин злегка віджати, додати яйця, борошно, сир і дрібно нарізану зелень петрушки або кропу. Масу добре перемішати.

Набирати ложкою і опускати в розігріту олію, смажити до утворення рум'яної скориночки з обох сторін.

Подавати з молоком, змішаним з розтертим часником, дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу і сіллю.



Котлети з сочевицею

Інгредієнти:

- сочевиця — 1 склянка;
- картопля — 2 шт.;
- морква — 1 шт.;
- сіль, чорний перець, спеції — за смаком.

Сочевицю на ніч замочити. Вранці злити воду і розмолоти сочевицю в блендері.

Картоплю і моркву також подрібнити і з'єднати з сочевичною масою.

Додати сіль і спеції за смаком. Все перемішати.

Сформувати з маси котлетки. Смажити до готовності на середньому вогні без кришки.



Січеники з риби

Інгредієнти:

- риба — 400 г;
- цибуля ріпчаста — 1 шт.;
- хліб пшеничний — 100 г;
- сухарі — 30 г;
- олія — 3 ст. ложки;
- сіль, перець — за смаком;
- яйце — 1 шт.

Рибне філе судака, щуки, окуня, тріски, хека промити, нарізати невеликими шматочками, пропустити через м'ясорубку разом із нарізаною ріпчастою цибулею і розмоченим у воді або молоці черствим хлібом, додати сіль, перець, яйце і все добре перемішати.

Підготовлену масу поділити на порції, обкачати в сухарях й обсмажити в олії з обох сторін.

Січеники подати до столу з картопляним пюре або комбінованим гарніром. Прикрасити дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.



Перші українські кухарі з'явилися в монастирях і при князівських дворах. Саме їм українська кухня зобов'язана широкому використанню яєць, з яких готують не тільки яєчні та омлети, але також додають у релігійну випічку до свят та різні солодкі борошняні, сирні та яєчно-фруктові страви.



Налисники з м'ясом

Інгредієнти:

- *борошно — 1 склянка;*
- *молоко — 500 мл;*
- *яйця — 3 шт.;*
- *вершкове масло — 100 г;*
- *варене м'ясо свинини — 500 г;*
- *ріпчаста цибуля — 1 шт.;*
- *яйце — 1 шт.;*
- *сіль, цукор — за смаком;*
- *олія.*

Розтерти жовтки з 50 г вершкового масла, додати сіль і цукор, перемішати і влити склянку молока. Всипати борошно і збити. Потім влити молоко, що залишилося, перемішати і відставити на дві години. Окремо збити білки з сіллю і ввести їх у тісто, розмішати і відставити ще хвилин на 15. Потім випікати на сковороді млинці.

Для начинки нарізану цибулю підсмажити, м'ясо подрібнити і змішати зі смаженою цибулею, додати сіль і перець.

На кожен млинець викладати начинку і загорнути. Скласти налисники в керамічний посуд, перекладаючи кожен шар шматочками вершкового масла, і готувати при 180 °С 30—40 хвилин.

Налисники з сиром



Інгредієнти:

- борошно — 350—400 г;
- жирний м'який сир — 500 г;
- молоко — 200 мл;
- ванілін — за смаком;
- вода — 200 мл;
- масло вершкове — 100 г;
- яйця — 3 шт.;
- цукор — 8,5 ст. ложок;
- сіль — ½ ч. ложки;
- олія — ¼ склянки.

У борошно додати сіль і 0,5 ст. ложки цукру. Окремо змішати молоко, 1 яйце та олію. Рідку суміш змішати з сухою і відставити на 2 години. Потім влити теплу воду і перемішати. Сковороду розігріти, змастити маслом і випікати млинці.

Для начинки: у сир додати 2 яйця і 3 ст. ложки цукру і ванілін, перемішати. Потім кожен млинець змастити сирною масою і скрутити в трубочку.

Скласти налисники в товстостінний посуд, кожен ряд пересипаючи цукром, що залишився, і поливаючи розтопленим вершковим маслом. Поставити налисники в розігріту до 80—100 °С духовку і готувати 2—3 години.

Мішечки з грибами і куркою



Інгредієнти:

- куряче філе — 500 г;
- цукор — 2 ст. ложки;
- гриби свіжі — 200 г;
- цибуля ріпчаста — 1 шт.;
- олія — 3 ст. ложки;
- помідор — 1 шт.;
- сіль — за смаком;
- борошно — 3 склянки;
- молоко — 0,5 л;
- яйця — 2 шт.;
- цибуля зелена.

Яйця, сіль і цукор розтерти, додати молоко і борошно, збити. Додати 2 ст. ложки олії. На розпеченій сковороді підсмажити млинці.

Для начинки гриби обсмажити, додати дрібно нарізану цибулю і нарізане філе, посолити і тушкувати 20 хвилин. Наприкінці додати порізаний помідор.

Начинку викладати на готові млинці в центр. Зібрати краї млинця в «мішечок» і перев'язати зеленою цибулею.



Банош

Інгредієнти:

- *сметана — 500 мл;*
- *вода — 500 мл;*
- *кукурудзяна крупа — 1 склянка;*
- *бринза — 100 г;*
- *сіль — за смаком;*
- *шкварки.*

Сметану, воду, сіль перемішати в товстостінній сковороді або чавунці. Поставити на плиту, довести майже до кипіння і, постійно помішуючи, всипати склянку кукурудзяної крупи. Варити, постійно помішуючи, на невеликому вогні хвилин 10—15. За необхідності підливати молоко.

Бринзу натерти на крупній тертці.

Викласти банош на тарілку, засипати шкварками і бринзою.



Гарбузова каша на молоці

Інгредієнти:

- *очищений гарбуз — 800 г;*
- *молоко — 4,5 склянки;*
- *рис — 1 склянка;*
- *вершкове масло — 100 г;*
- *цукор — 1 ст. ложка;*
- *сіль — за смаком.*

Гарбуз нарізати шматочками, викласти в каструлю і залити 1,5 склянками молока. Варити на повільному вогні до м'якості, остудити і протерти.

Потім окремо всипати промитий рис, залити його рештою молока, додати сіль, цукор за смаком і поставити на вогонь. Зварити розсипчасту рисову кашу, потім додати перетертий гарбуз і вершкове масло, перемішати.

Кутя

Інгредієнти:

- *пшениця — 400 г;*
- *мак — 200 г;*
- *очищені горіхи — 1 склянка;*
- *мед — 3—4 ст. ложки;*
- *цукор — 2 ст. ложки;*
- *кип'ячена вода — 1 стакан.*



Новоспечена дружина телефонує мамі:
— Мамо, чоловікові не сподобалась твоя фірмова каша, повтори рецепт.
— Береш крупу, відварюєш...
— А! Відварюєш...

Пшеницю промити і варити близько години на маленькому вогні. Коли буде готова, промити під холодною водою.

Мак перетерти в ступці або в кавомолці і додати до пшениці. Горіхи дрібно порізати і теж додати. У склянці з водою розчинити мед і цукор, залити пшеницю і перемішати. Поставити кутю в холодильник, щоб охолодити. Подавати холодною.

Вареники потрапили на український стіл завдяки туркам! Турецька дюшвара припала настільки до смаку українцям, що вони переробили її на свій лад, змінивши начинку і спростивши процес приготування тіста. Спочатку вареники називали вараниками.



Вареники з капустою

Інгредієнти:

- *борошно — 200 г;*
- *яйця — 1 шт.;*
- *сіль — ⅓ ч. ложки;*
- *вода — ⅓ склянки;*
- *квашена капуста — 500 г;*
- *ріпчаста цибуля — 2 шт.;*
- *вершкове масло — 50 г.*

Ріпчасту цибулю очистити. Капусту дрібно нарубати. Одну цибулину нарізати тонкими півкільцями й обсмажити до золотистого кольору на олії. Додати капусту і тушкувати на повільному вогні, накривши кришкою і періодично помішуючи. Тісто: борошно просіяти в миску, додати сіль, воду, вбити яйце, перемішати. Замісити круте, еластичне тісто, яке не повинно прилипати до рук. Накрити рушником і залишити на 30—40 хвилин. Тісто розкачати тонким шаром, за допомогою склянки вирізати круглі заготовки. На середину кожної заготовки викласти капусту і заліпити краї.

У каструлі закип'ятити воду, посолити і відварити вареники до готовності 10—12 хвилин після закипання. Решту цибулі нарізати й обсмажити на вершковому маслі до золотистого кольору. Готові вареники розкласти по тарілках і полити олією з обсмаженою цибулею.

Вареники з чорною смородиною

Інгредієнти:

для тіста:
- *борошно — 430 г;*
- *вода — 200 мл;*
- *сіль — ½ ч. ложки;*
- *олія — 3 ст. ложки;*

для начинки:
- *цукор — 150 г;*
- *чорна смородина — 300—350 г;*
- *манна крупа.*

Для тіста: у теплій воді розчинити сіль. У борошно додати воду з сіллю та олію, замісити тісто і залишити на годину. Приготувати начинку: чорну смородину перебрати, промити і змішати з цукром (ягоди не приминати).

Тісто розкачати в тонкий пласт товщиною в 1 мм, вирізати кружечки, на них викласти трохи начинки, злегка посипати манною крупою, краї вареника з'єднати і добре защипати.

Варити вареники в киплячій підсоленій воді 5—7 хвилин після спливання, подавати зі сметаною.



Вареники з картоплею

Інгредієнти:

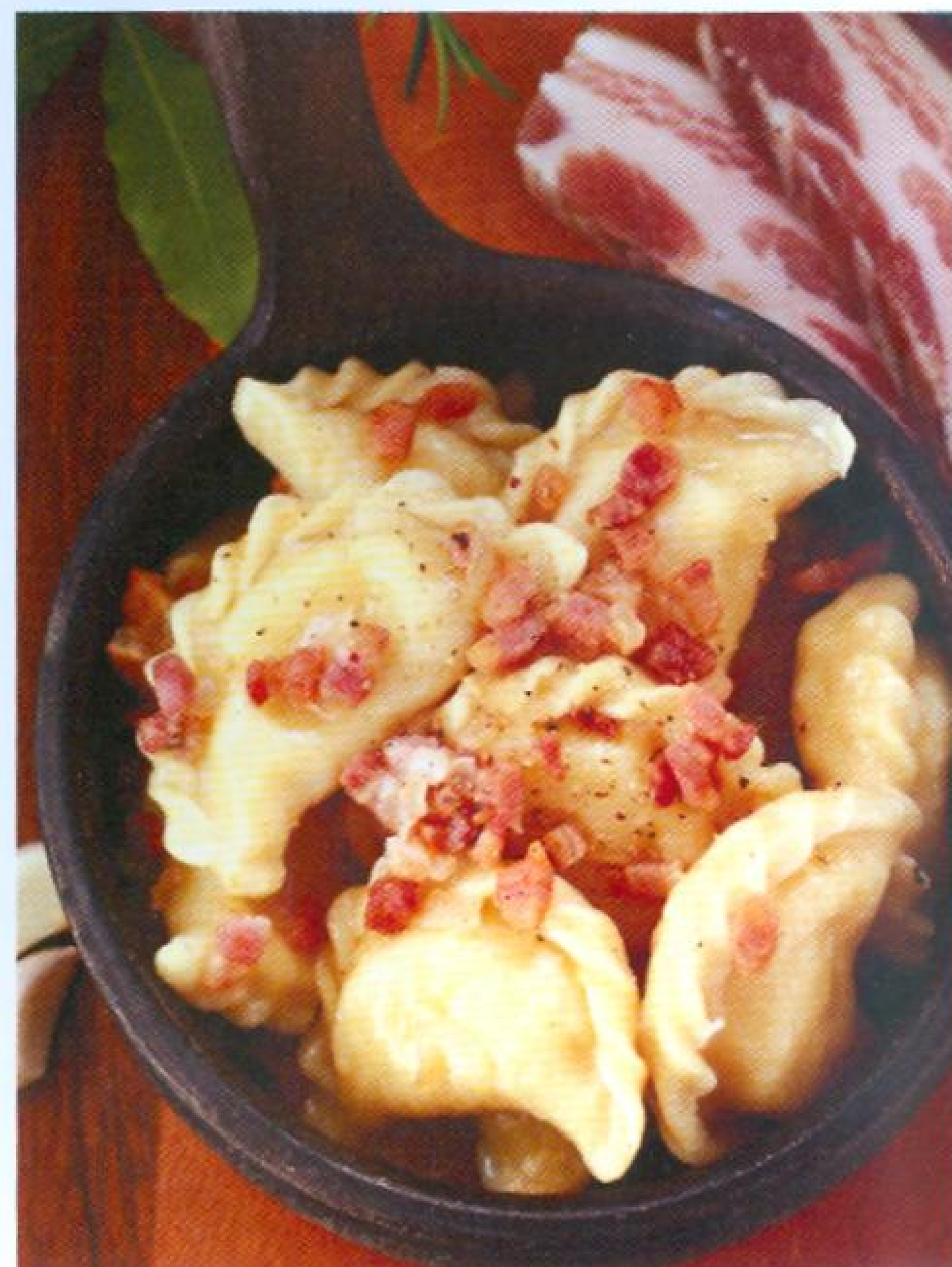
для тіста:
- *яйце — 1 шт.;*
- *вода — 250 мл;*
- *борошно — 500 г;*
- *сіль — 1 ч. ложка;*

для начинки:
- *картопля (відварити) — 500 г;*
- *яйце — 1 шт.;*
- *сало — 200 г;*
- *ріпчаста цибуля — 2 шт.;*
- *сіль, мелений чорний перець — за смаком.*

З картоплі приготувати пюре, додати яйце і перемішати. Половину сала помити, нарізати кубиками й обсмажити. Цибулю нарізати й обсмажити. До пюре додати шкварки, цибулю, перець і перемішати.

Для тіста яйце перемішати з сіллю, вилити холодну воду, перемішати і висипати борошно, замісити круте тісто. Вирізати круглі коржі. На центр кожного викласти начинку, заліпити краї. Варити вареники в киплячій підсоленій воді 5—7 хвилин після спливання.

З решти сала приготувати шкварки. Дістати вареники, викласти в миску, полити шкварками і перемішати.





Галушки зі шкварками

Інгредієнти:

- борошно — 1 склянка;
- молоко — 6 ст. ложок;
- яйця — 2 шт.;
- жир зі шкварками — 2 ст. ложки;
- ріпчаста цибуля — 1 шт.;
- сіль, мелений чорний перець — за смаком.

Розбити яйця в миску, влити молоко, злегка збити. У яєчно-молочну масу потроху всипати просіяне борошно, розмішати, щоб не було грудочок, і замісити тісто.

Змочити руки, відщипнути невеликі шматочки тіста і кинути їх у киплячу підсолену воду, галушки постійно помішувати, щоб не злиплися. Варити галушки 5—7 хвилин, коли спливуть на поверхню, вийняти в тарілку. Жир зі шкварками розтопити, на цьому жиру підсмажити одну подрібнену цибулину. Заправити галушки жиром зі шкварками і ріпчастою цибулею.



Галушки з сиром

Інгредієнти:

- м'який сир — 600 г;
- яйця — 3 шт.;
- борошно — 60 г;
- крохмаль картопляний — 20 г;
- сметана — 40 г;
- сіль — за смаком;
- масло вершкове.

Сир змішати з яйцями, сметаною, борошном і крохмалем. З отриманої маси зліпити невеликі кульки.

Варити в підсоленій воді, поки кульки не спливуть.

Готові галушки викласти в друшляк, щоб стекла вода, потім полити розтопленим вершковим маслом.

Карпатська кухня по праву користується великою популярністю. У кулінарних традиціях цього регіону переплелися мотиви угорської, румунської, словацької, гуцульської, бойківської, польської, єврейської, української, російської, австрійської кухні.

У Прикарпатті та Закарпатті кулінарні традиції відрізняються, вони різні як у кожному окремому районі, так і в окремо взятих селищах. Проте постійно відбувається проникнення різних національних кулінарних особливостей однієї кухні в іншу. Це змішання і дає ті рецепти, які увібрали в себе все найцікавіше.

Любов до кулінарного мистецтва і глибокі знання кухарських секретів сприяють тому, що страви цього регіону за своїми харчовими і смаковими якостями популярні як в Україні, так і за її межами.





Голубці по-закарпатськи

Інгредієнти:

- капуста — 3 кг;
- свиняча корейка — 1 кг;
- свинячий жир — 150 г;
- ріпчаста цибуля — 250 г;
- сметана — 130 г;
- томатна паста — 40 г;
- сіль, мелений чорний перець — за смаком.

Покласти капусту в каструлю і варити 5 хвилин. Потім відокремити листя. Корейку нарізати пластинками, відбити, посолити і поперчити. На лист покласти скибочку корейки, обсмажену цибулю і згорнути рулетом. На дно каструлі покласти кришку меншого діаметру, викласти її капустяним листям, покласти на них голубці, накрити капустяним листям, залити підсоленим окропом, додати залишки жиру і варити на слабкому вогні 1,5 години. Потім додати в голубці змішану з томатною пастою сметану і поставити в гарячу духовку на 40—45 хвилин.



Голубці з овочами та грибами

Інгредієнти:

- капуста — 1 шт.;
- рис — 120 г;
- помідори — 2 шт.;
- ріпчаста цибуля — 2 шт.;
- морква — 2 шт.;
- печериці — 200 г;
- часник — 2 зубчики;
- томатна паста — 4 ст. ложки;
- зелень петрушки, кропу — 1 пучок;
- олія;
- сіль, мелений чорний перець — за смаком;

для заливки:

- вода — 0,75 л;
- томатна паста — 2 ст. ложки;
- сіль — за смаком.

Качан капусти розібрати на листя. Опустити їх у киплячу підсолену воду на 3—4 хвилини. Начинка: рис відварити до напівготовності. Печериці нарізати пластинками. Помідори нарізати кубиками; часник подрібнити; зелень — порубати; цибулю — нарізати; моркву — натерти. На сковороді обсмажити цибулю, потім додати моркву і печериці. Усі інгредієнти перемішати. На листя викласти начинку, згорнути голубці й обсмажити. Заливка: з'єднати воду, томатну пасту, сіль і перемішати. Залити заливкою голубці, накрити кришкою і готувати при слабкому кипінні 30—40 хвилин.

Фарширований перець

Інгредієнти:

- *м'ясний фарш — 500 г;*
- *великий солодкий перець — 4 шт.;*
- *рис — ½ склянки;*
- *цибуля ріпчаста — 1 шт.;*
- *помідор великий — 1 шт.;*
- *зелена цибуля — невеликий пучок;*
- *сир твердий — 200—250 г;*
- *сіль, перець, червоний гострий перець — за смаком;*
- *олія — 3 ст. ложки.*

Рис промити, відварити до напівготовності. Перець розрізати на 2 половинки й очистити. Цибулю дрібно нарізати та обсмажити в сковороді. Потім додати рис, влити 100 мл води, червоний перець і тушкувати 1—2 хвилини. Потім у сковороду додати фарш, перемішати і тушкувати 1—2 хвилини. Додати нарізаний помідор і перемішати.

Додати дрібно нарізану зелену цибулю, сіль, чорний перець і перемішати.

Половинки перців начинити фаршем, викласти на деко. Посипати зверху тертим сиром. Запекти в розігрітій до 180 °С духовці 20—25 хвилин.





Деруни з грибами

Інгредієнти:

- картопля — 625 г;
- цибуля ріпчаста — 175 г;
- яйця — 2 шт.;
- борошно — 70 г;
- сметана — 200 г;
- печериці смажені — 150 г;
- олія;
- сіль, перець — за смаком.

Натерти картоплю і цибулю. Додати сметану і борошно.

Потім все посолити, поперчити, додати яйце і перемішати. Додати смажені шампіньйони і перемішати.

Розігріти в сковороді олію. Викладати в олію невеликі порції картопляного тіста й обсмажувати з двох боків до рум'яної скоринки. Подавати деруни зі сметаною.



Деруни

Інгредієнти:

- картопля — 7 шт.;
- ріпчаста цибуля — 1 шт.;
- часник — 2 зубчики;
- яйця — 2 шт.;
- олія — 3 ст. ложки;
- борошно — 0,5 склянки;
- сметана — 0,5 склянки;
- дрібно нарізаний кріп — 3 ст. ложки;
- сіль, мелений чорний перець — за смаком.

Картоплю вимити, почистити і натерти на крупній тертці. Ріпчасту цибулю і часник почистити, дуже дрібно нарізати.

Змішати картоплю з ріпчастою цибулею і часником, додати яйця, посолити і поперчити за смаком. Додати борошно, масу ретельно вимішати.

На сковороді розігріти олію. Викладати картопляну масу на сковороду столовою ложкою, смажити з обох боків до золотистої скоринки.

Подавати деруни до столу гарячими, зі сметаною, посипавши нарізаним кропом.

Деруни зі сметаною і шкварками

Інгредієнти:

- *картопля — 6 шт.;*
- *яйце — 1 шт.;*
- *борошно — 2 ст. ложки;*
- *сметана — 2 ст. ложки;*
- *ріпчаста цибуля — 2 шт.;*
- *сіль — за смаком;*
- *сало — 50 г;*
- *олія.*

Картоплю натерти на дрібній тертці. Також натерти одну цибулину. З'єднати картоплю з цибулею, додати борошно, яйце, сіль, перець і сметану. Отримане тісто перемішати. На сковороді розігріти олію і столовою ложкою викласти в нього тісто. Смажити на середньому вогні з двох боків до появи рум'яної скоринки.

Сало тонко нарізати й обсмажити. Готові шкварки викласти зверху на деруни.

Решту цибулі очистити, нарізати великими кільцями і підсмажити в жиру, що витопився зі шкварок. Викласти підсмажену цибулю поруч зі шкварками.



У XVIII столітті на Україні з'явилися соняшник і гірчиця, що відіграло важливу роль у розвитку української кухні. Олію соняшника почали широко використовувати замість оливкової олії, а з гірчиці робити також олію і приправи до м'ясних холодних і гарячих страв.



Бограч-гуляш

Інгредієнти:

- *телятина — 300—400 г;*
- *цибуля ріпчаста — 2 шт.;*
- *морква — 2 шт.;*
- *перець болгарський — 2 шт.;*
- *томатна паста — 1 ст. ложка;*
- *картопля — 5 шт.;*
- *сіль, перець — за смаком;*
- *паприка — 1 ч. ложка;*
- *олія;*
- *зелень петрушки (дрібно порізана);*

для галушок:

- *яйце — 1 шт.;*
- *вода — 50 мл;*
- *борошно — 6 ст. ложок.*

Цибулю нарізати й обсмажити. Додати порізане м'ясо, моркву і паприку, обсмажити. Після цього покласти порізаний болгарський перець і томатну пасту, поперчити і посолити. Долити воду і тушкувати на маленькому вогні 30 хвилин. Потім додати порізану картоплю, протушкувати.

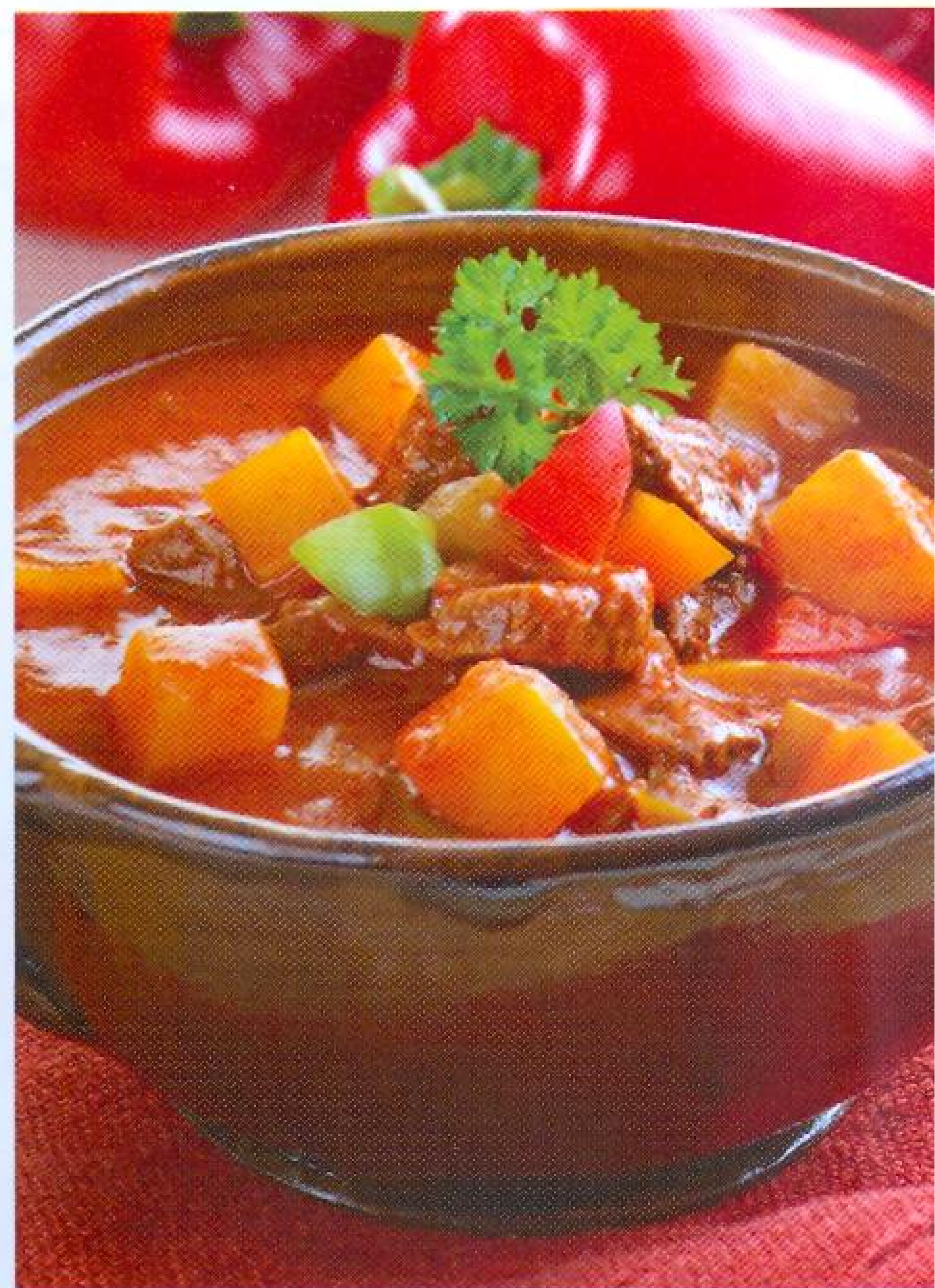
Для тіста яйце збити, додати воду і борошно, розмішати.

Коли картопля буде майже готова, додати по чайній ложці тісто і варити до готовності. Додати петрушку і дати настоятися 1 годину.

Гуцульський гуляш

Інгредієнти:

- яловичина — 500 г;
- ріпчаста цибуля — 2 шт.;
- часник — 3 зубчики;
- перець болгарський червоний — 5 шт.;
- помідори — 2 шт.;
- масло вершкове — 3 ст. ложки;
- лист лавровий — 2 шт.;
- оцет яблучний — 1 ч. ложка;
- сіль, цукор — за смаком;
- борошно — 1 ч. ложка;
- перець чорний мелений, паприка — за смаком.



Нарізати м'ясо невеликими шматочками й обсмажити на розтопленому маслі.

Коли м'ясо почне змінювати колір, додати нарізану цибулю і подрібнений часник. Готувати, помішуючи, близько 10 хвилин. Перець болгарський нарізати кубиками, додати лавровий лист, оцет, паприку, сіль, цукор і перець за смаком. Потім через 5—6 хвилин додати дрібно нарізані помідори. Накрити кришкою і готувати на слабкому вогні близько 30—40 хвилин. Посипати за 2—3 хвилини до готовності зверху борошном і добре розмішати.

Подавати з гарніром з картоплі.

Печеня по-домашньому

Інгредієнти:

- м'якоть свинини — 800 г;
- картопля — 600 г;
- цибуля ріпчаста — 2 шт.;
- часник — 3—4 зубчики;
- зелень — пучок;
- сіль, перець — за смаком.



М'ясо нарізати середніми шматками, викласти в глибоку сковороду й обсмажити до появи рум'яної скоринки.

Додати очищену і нарізану шматками картоплю. Закрити кришкою і на повільному вогні довести до готовності.

Очистити цибулю і часник, нарізати всі кубиками і разом зі спеціями додати в страву за 5—7 хвилин до приготування.

Зелень нарізати. Посипати печеню зеленню і подати на стіл.

Депутат парламенту обідає в ресторані.

— Як вам сподобалося наше фірмове рагу? — запитує шеф-кухар.

— Дуже! Шкода тільки, що картопля в ньому має абсолютну більшість, а м'ясо — всього лишень слабка опозиція.



Овочеве рагу

Інгредієнти:

- *картопля — 1 кг;*
- *кабачки — 2 шт.;*
- *капуста — ½ шт.;*
- *морква — 1 шт.;*
- *баклажан — ½ шт.;*
- *болгарський перець — 1—2 шт.;*
- *помідори — 3 шт.;*
- *часник — 1—2 зубчики;*
- *зелень;*
- *олія — 2—6 ст. ложок;*
- *сіль, спеції — за смаком.*

Моркву натерти на крупній тертці. Капусту нарізати тонкою соломкою і близько 5 хвилин тушкувати разом із морквою на олії.

Картоплю, кабачки, перець, баклажани нарізати кубиками і додати в сковороду.

10 хвилин тушкувати на середньому вогні, не закриваючи кришкою і постійно помішуючи.

Додати сіль, спеції і дрібно нарізані помідори.

Тушкувати під кришкою до готовності, додати в рагу зелень і подрібнений часник.

Лечо з грибами

Інгредієнти:

- *болгарський перець (червоний) — 1,5 кг;*
- *помідори — 700 г;*
- *опеньки (варені) — 500 г;*
- *цукор — ½ склянки;*
- *сіль — 1 ст. ложка;*
- *оцтова есенція — ⅓ ч. ложки;*
- *чорний перець (мелений) — за смаком;*
- *олія — ½ склянки.*



Перець почистити, вимити і порізати соломкою. Пропустити через м'ясорубку помідори.

У каструлю покласти перець і помідори. Додати сіль, цукор та олію. Довести масу до кипіння, зменшити вогонь і варити протягом 20 хвилин. Потім додати гриби, чорний мелений перець і варити ще 20 хвилин. За 3 хвилини до готовності додати оцтову есенцію.

Розкласти гаряче лечо в стерилізовані банки і закатати. Банки перевернути і закутати до повного охолодження.

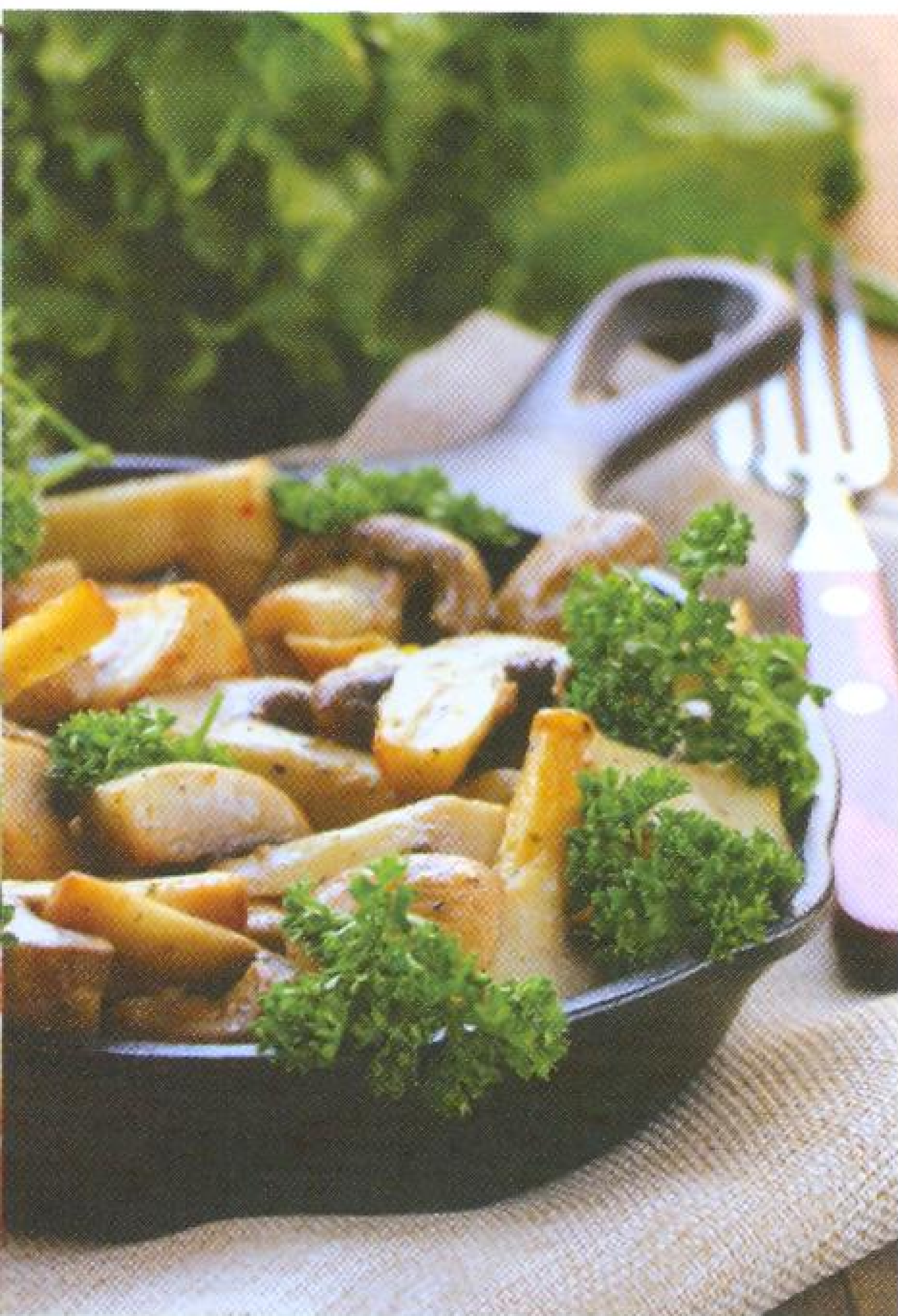
Смажені кабачки

Інгредієнти:

- *кабачки — 2 шт.;*
- *борошно — 1 склянка;*
- *часник — 2—3 зубчики;*
- *сіль — за смаком;*
- *сухі приправи (петрушка, кріп, базилік, орегано) — за смаком;*
- *олія соняшникова або оливкова.*



Порізати кабачки на кружечки приблизно 1 см і посолити. Висипати в миску борошно і трохи посолити. Натерти 2 зубчики часнику на дрібній тертці і додати в борошно. Додати в борошно приправи і перемішати. Обкачати шматочки кабачків в борошні й обсмажити на сковороді з уже розігрітою олією. Обсмажити кілька хвилин з кожного боку, поки кабачки не вкриються золотистою скоринкою.



Картопля, запечена з грибами

Інгредієнти:

- картопля — 1 кг;
- печериці — 0,5 кг;
- сіль, перець — за смаком;
- цибуля ріпчаста — 2 шт.;
- майонез — за смаком;
- олія — 2 ст. ложки;
- мускатний горіх — щіпка;
- сухарики — 1 ст. ложка;
- зелень.

Картоплю відварити в «мундирі» до готовності. Порізати шматочками. Цибулю нарізати й обсмажити, помішуючи, 5—6 хвилин. Гриби нарізати і змішати з цибулею, посолити і поперчити, додати мускатний горіх, перемішати.

Форму змастити олією. Викласти шар картоплі, посолити. Зверху укласти гриби, змастити олією. Потім ще шар картоплі, який змастити майонезом й обсипати сухарями.

Поставити картоплю в духовку на середню полицю. Запікати при 180 °С до утворення золотистої скоринки. Прикрасити нарізаною зеленню.



Картопля в беконі

Інгредієнти:

- картопля — 1 шт.;
- бекон — 2 смужки;
- натертий сир — 1 ч. ложка;
- подрібнений солоний огірок — 1 ч. ложка;
- курка відварна (нарізана) — 1 ст. ложка;
- кріп — за смаком;
- цибуля ріпчаста смажена — 1 ч. ложка.

Картоплю відварити до готовності, остудити й очистити від шкірки. Розрізати картоплю навпіл та акуратно видалити ложкою середину, зробивши форму човника.

З'єднати інгредієнти для начинки, нарізавши їх дрібними кубиками, і додати в начинку вийняту м'якоть з картоплі. Човники заповнити начинкою, обгорнути беконом і готувати в розігрітій до 230—250 °С духовці до золотистості бекону.

Фарширована картопля

Інгредієнти:

- картопля — 1 кг;
- копчений окіст — 1 шт.;
- помідори — 200 г;
- твердий сир — 50 г;
- майонез — за смаком;
- сіль, чорний мелений перець — за смаком;
- зелень — для прикраси.

Сир натерти, помідори нарізати. З копченого окосту зрізати м'ясо і нарізати невеликими шматочками. Картоплю відварити в підсоленій воді до готовності, остудити і розрізати хрест-навхрест.

Вийняти м'якоть картоплі і змішати з м'ясом і помідорами. Трохи посолити, поперчити, додати майонез і перемішати. Отриманою масою нафарширувати картоплю. Далі посипати тертим сиром і запікати в заздалегідь розігрітій духовці при температурі 180 °С. При подачі подавати, посипавши зеленню.



Випічка і борошняні вироби в українській кухні посідають почесне місце.

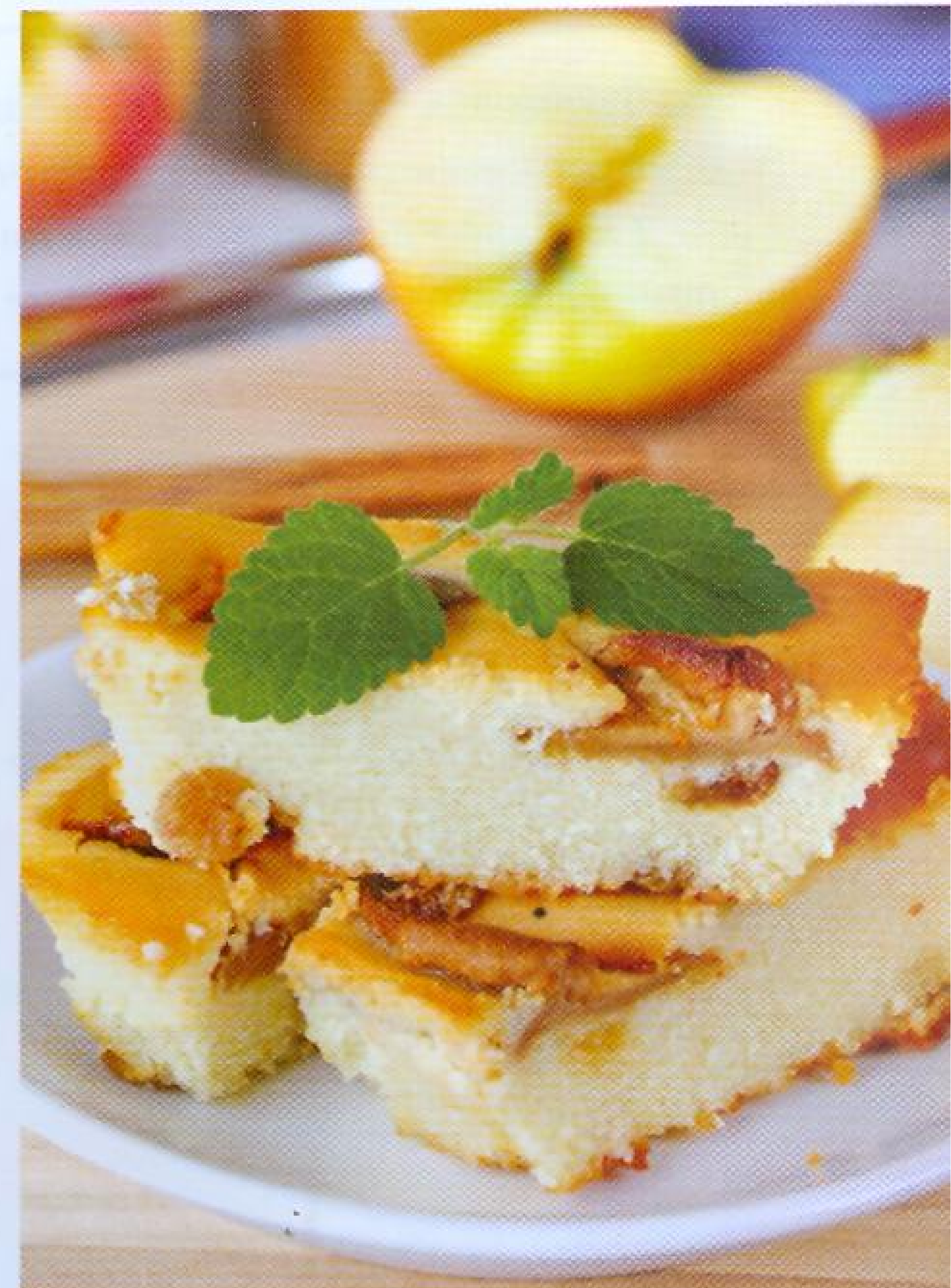
Найулюбленіше тісто в Україні — прісне, здобне з розпушувачем, заварне. Пісочне і листкове тісто переважно використовується для виготовлення солодкої випічки. Вареники та галушки, гречаники та лемішки — це національні страви, приготовані з бездріжджового тіста. З дріжджового тіста зазвичай випікають хлібні вироби, такі як паляниця, калинник (хліб із пшеничного борошна і порошку з ягід калини).

Українська національна кулінарія багата стравами, приготування яких за традицією приурочувалось до різних свят і обрядів — весілля, народження дитини, проводи на військову службу тощо. Так, млинці з пшеничного і гречаного борошна і вареники були обов'язковою стравою на Масницю. До найбільш урочистих свят пекли пироги з м'ясом, печінкою та іншими начинками.

На десерт українська кухня пропонує безліч кондитерських виробів, приготованих на основі ягід, фруктів і молочних продуктів: варення, повидла, джеми, компоти, вершки і сирні паски та інші страви.



Манник з яблуками



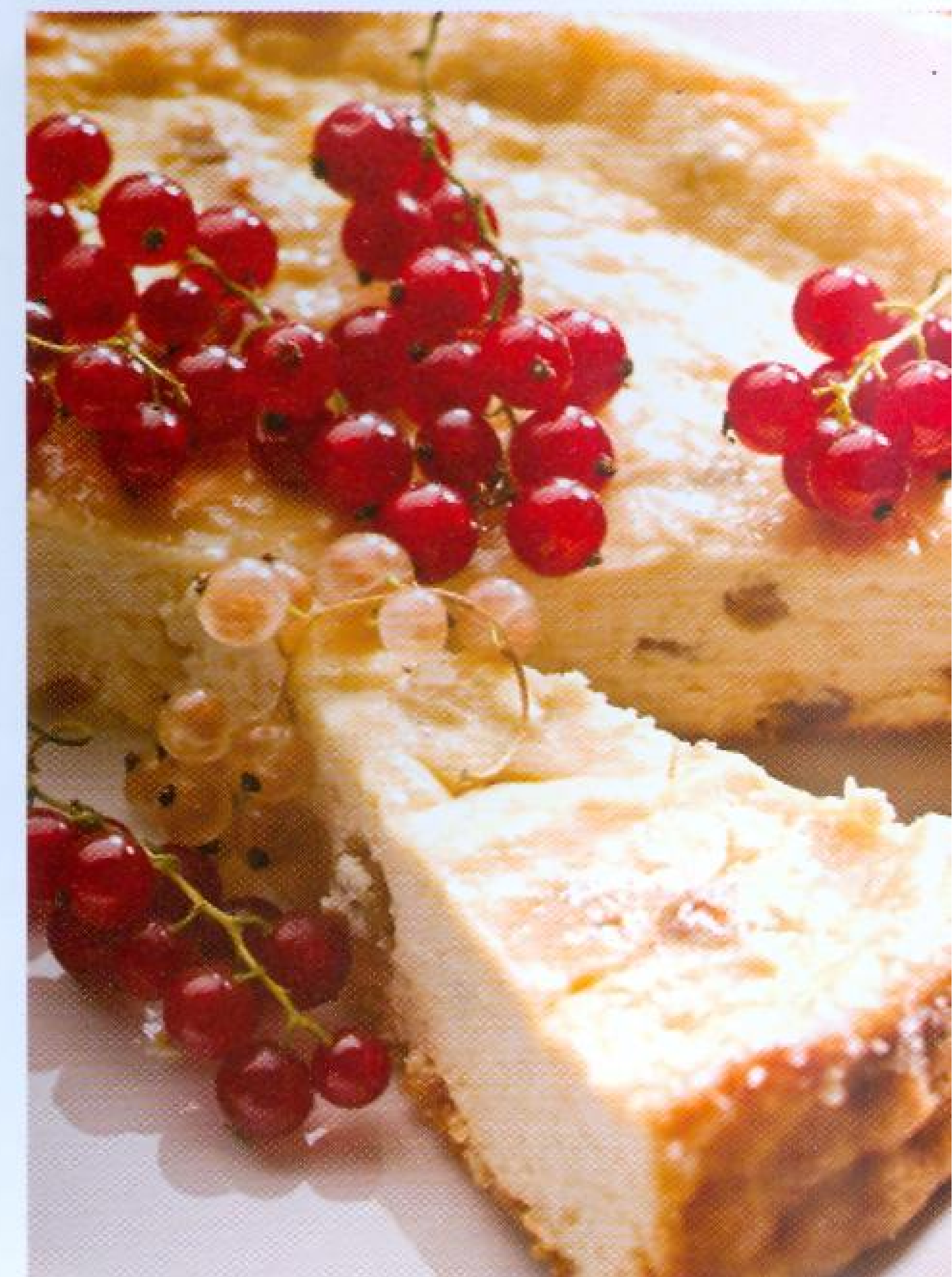
Інгредієнти:

- манна крупа — 1 склянка;
- яблука — 3 шт.;
- вершкове масло — 125 г;
- кефір — 250 мл;
- борошно — 1 склянка;
- цукор — 100 г;
- яйця — 2 шт.;
- кориця — ⅓ ч. ложки;
- сіль — ⅓ ч. ложки;
- сода — ⅓ ч. ложки;
- ванільний цукор — за смаком.

Манку залити кефіром, додати соду і відставити приблизно на 15—20 хвилин. Вершкове масло розтопити і викласти в кефірну масу. Додати яйця, сіль, корицю і весь цукор. Далі всипати в миску просіяне борошно і перемішати до однорідної маси. Яблука нарізати. Форму змастити олією і викласти в неї яблука. Потім на яблука вилити тісто.

Випікати манник в розігрітій до 180 °С духовці до рум'яної скоринки до готовності.

Сирна запіканка



Інгредієнти:

- м'який сир — 500 г;
- яйце — 1 шт.;
- цукор — 3 ст. ложки;
- манна крупа — 2 ст. ложки;
- родзинки — 50 г;
- сіль — ½ ч. ложки;
- сода — ¼ ч. ложки;
- сметана — 2 ст. ложки;
- ванільний цукор — за смаком;
- олія.

Змішати яйце з цукром і збити. Протерти через сито сир, з'єднати з яєчною масою, манною крупою, сіллю, содою і ванільним цукром, перемішати.

Родзинки промити, викласти в сирну масу і перемішати. Приготовану масу викласти у змащену олією форму і рівномірно змастити сметаною.

Запікати до рум'яності протягом півгодини в розігрітій до 180 °С духовці.

Тісто для пасок зазвичай замішують у ніч з четверга на п'ятницю, практично цілий день у п'ятницю печуть, а в ніч з суботи на неділю їх освячують.

Особливо важливим вважалося зберегти кришку паски. До речі, якщо вона виходила потрісканою, вважалось, що це принесе нещастя.



Паска

Інгредієнти:

для тіста:

- *молоко — 300 мл;*
- *дріжджі свіжі — 25 г;*
- *борошно пшеничне — 2 кг;*
- *сіль — 1 ч. ложка;*
- *масло вершкове — 400 г;*
- *цукор — 400 г;*
- *яйця — 5 шт.;*

для глазурі:

- *пудра цукрова — 1 склянка;*
- *яйця — 2 шт.*

Змішати дріжджі, підігріте молоко і 3,5 склянки борошна. Через 12 годин опару ретельно вимісити і додати сіль, масло, цукор, жовтки. Вимісити до однорідної маси, з'єднати зі збитими в піну білками, борошном і дати піднятися.

Викласти тісто у змащені жиром форми, дати підійти. Змастити паски яйцем і спекти в духовці при 200 °С.

Приготувати глазур: охолоджені білки збити до отримання крутий піни, потім, не перестаючи збивати, невеликими порціями додати цукрову пудру.

Потім паски вийняти з форми і змастити глазур'ю.

Паска «Княжа»



Інгредієнти:

- яйце — 10 шт.;
- сметана — 4 склянки;
- вершки свіжі — 1 л;
- цукор — 1 склянка;
- ваніль — за смаком;
- льодяники — за смаком;
- родзинки — за смаком;
- мармелад — за смаком.

Яйця змішати зі сметаною, додати вершки і перемішати. Варити, постійно помішуючи, поки не відокремиться сироватка. Потім покласти масу в серветку і поставити в холодне місце, поки не стече сироватка. Перекласти масу на тарілку, добре розтерти, додати «ванільний» цукор (змішати цукор із ваніллю), перемішати і викласти у форму. Випікати в духовці при 160 °С. Готову паску прикрасити невеликими різнокольоровими льодяниками, родзинками і нарізаним мармеладом.

Паска з родзинками



Інгредієнти:

- борошно — 1 кг;
- молоко — 500 мл;
- сухі дріжджі — 1 пакетик;
- яйця — 5 шт.;
- цукор — 200 г;
- вершкове масло — 300 г;
- родзинки — 150 г;
- сіль — ⅓ ч. ложки;
- цедра 1 лимона;
- присипка для пасок.

Борошно просіяти і додати дріжджі. Молоко підігріти і розтопити в ньому масло. Додати цукор і сіль. Суміш остудити і вилити в борошно. Вимісити тісто. Поставити тісто в тепле місце на 30 хвилин. Родзинки вимити, обсушити й обкачати в борошні. Відокремити жовтки від білків. Один жовток відкласти. Коли об'єм тіста збільшиться, ввести жовтки, розтерті з 1 ст. ложкою цукру. Збити білки і додати їх у тісто. Додати родзинки і цедру, перемішати. Знову поставити підходити.

Форму для випічки змастити маслом, наповнити її на. кулькою з тіста і поставити в тепле місце на 15—20 хвилин. Потім змастити поверхню жовтком і випікати 40—50 хвилин при 180 °С. Посипати присипкою.



Бабка «Святкова»

Інгредієнти:

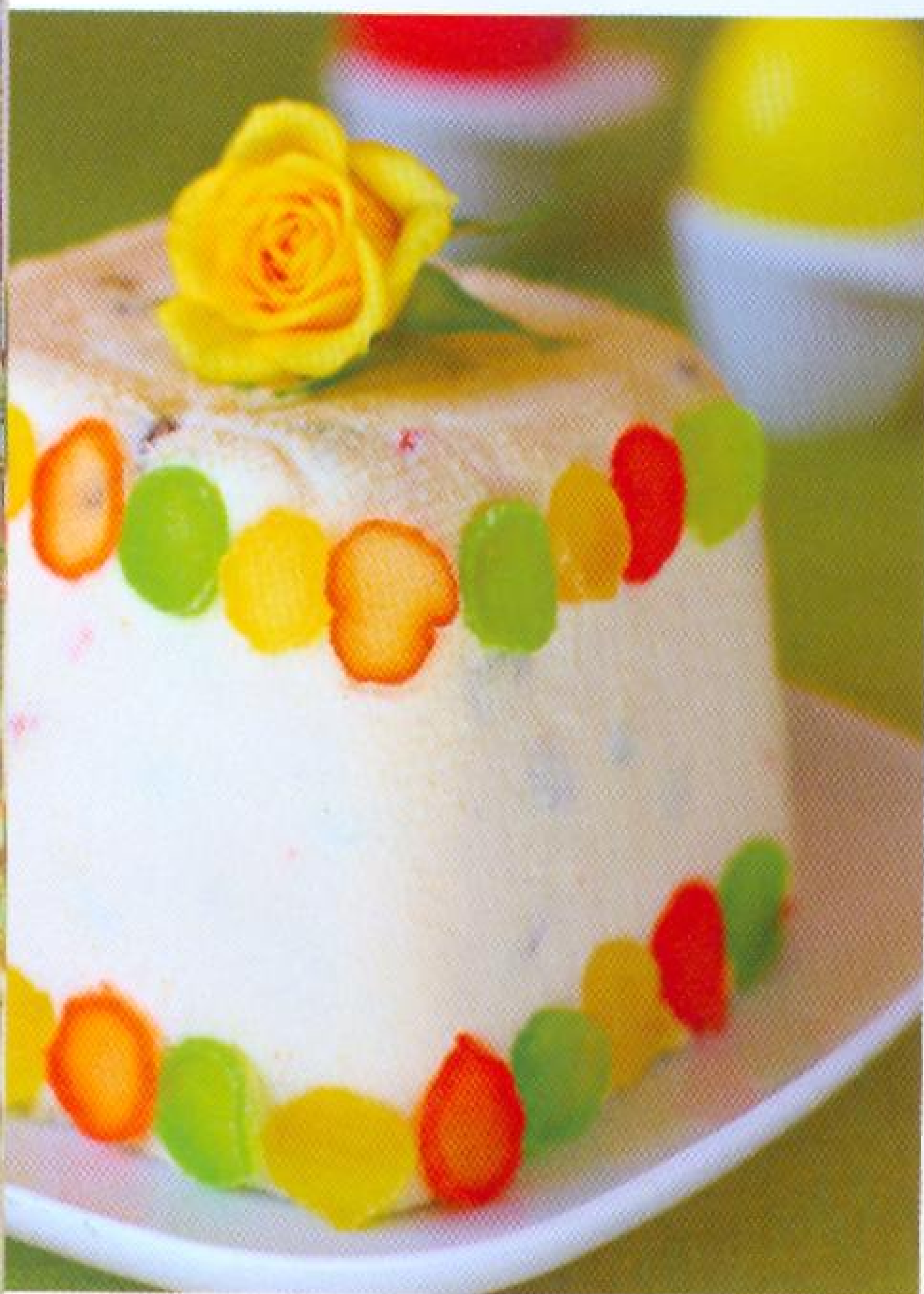
- *борошно — 250 г;*
- *картопляний крохмаль — 60 г;*
- *вершковий маргарин — 125 г;*
- *яйця — 4 шт.;*
- *молоко — ½ склянки;*
- *цукор — 1 склянка;*
- *пекарський порошок — 1 ст. ложка;*
- *какао — 1 ст. ложка.*

Збити маргарин, продовжуючи збивати, поступово додати 1 жовток, 2 ст. ложки цукру і 1 ст. ложку борошна і молоко. Білки збити в густу піну, змішати з рештою борошна і пекарським порошком. Обидві частини тіста перемішати, розділити на 2 частини, в одну додати какао.

Форму для випічки змастити жиром і посипати сухарями, перелити в неї світле тісто, а зверху рівномірно по всій поверхні — тісто з какао.

Випікати 30—40 хвилин в духовці, попередньо нагрітій до 180 °С.

Вийняти з форми, коли бабка майже охолоне. Посипати цукровою пудрою або полити глазур'ю.



Сирна паска

Інгредієнти:

- *м'який сир — 1 кг;*
- *цукати — 300 г;*
- *яйця — 3 шт.;*
- *цукор — 200 г;*
- *вершки — 100 мл;*
- *ванільний цукор — 2 пакетика;*
- *мармелад, цукати для прикраси — за смаком.*

Сир віджати і протерти через сито. Відокремити білки від жовтків. Жовтки на водяній бані розтерти з цукром. Змішати сир з цукатами і ванільним цукром. Усе добре перемішати, додати по ложці вершків, жовтків і розм'якшеного вершкового масла. Перемішати до однорідної консистенції. Сирну масу перекласти в циліндричну форму з дірочками на дні (щоб витікали надлишки сироватки). Зверху придавити. Форму поставити в тарілку і прибрати на ніч у холодильник. Готову паску прикрасити цукатами і мармеладом.

Бабка с маком

Інгредієнти:

- мак — 200 г;
- цукор — 150 г;
- ванільний цукор — 10 г;
- яйце — 6 шт.;
- борошно — 2 ст. ложки;
- масло вершкове — 25 г.



Деякі вчені відносять мак до найдавніших культур світу. В результаті археологічних розкопок було встановлено, що людна приправляла їжу маковим насінням ще в епоху неоліту.

Мак добре промити, залити гарячою водою і дати набрякнути. Потім відкинути на сито і, коли вода стече, перекласти в порцелянову ступку або макітру, додати цукор і добре розтерти, поступово додаючи по одному яєчному жовтку. Коли мак добре розітреться з цукром, додати борошно, розмішати, з'єднати зі збитими білками і викласти у форму, змащену маслом. Запікати в духовці протягом 20—30 хвилин при 180 °C.

Абрикоси довго називали вірменськими яблуками або сливами, оскільки вони дуже широко поширені у Вірменії, хоча ця країна і не є їхньою батьківщиною.



Сирники з абрикосами

Інгредієнти:

- *олія — 5 ст. ложок;*
- *яйце — 2 шт.;*
- *цукор — 0,5 склянки;*
- *родзинки світлі (без кісточок) — 30 г;*
- *борошно — 0,5 склянки;*
- *м'який сир — 1 кг;*
- *сіль — за смаком;*
- *цукор ванільний — 3 ч. ложки;*
- *родзинки темні (без кісточок) — 30 г;*
- *крупа манна — 4 ст. ложок.*

Яйця збити з цукром у піну. Додати сіль і ванільний цукор. Родзинки замочити у теплій воді.

У суміш цукру і яєць додати сир, ретельно збити. Додати манну крупу і борошно, ретельно перемішати.

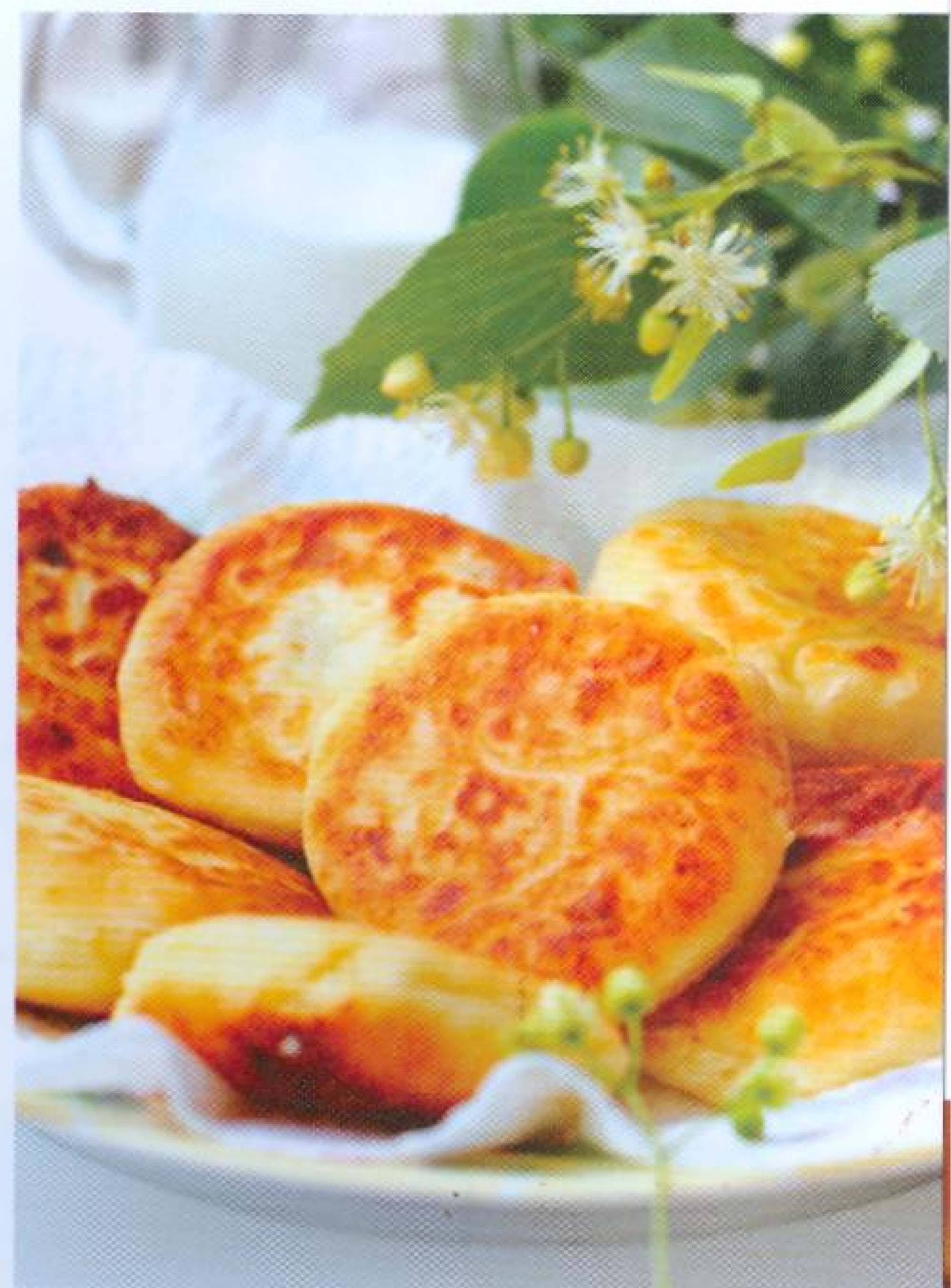
Родзинки промокнути паперовим рушником і додати в сирно-яєчну суміш.

Сформувати з тіста коржі. Розігріти олію на сковороді, викласти сирні коржики й обсмажувати з кожного боку по 3—4 хвилини.

Сирники с родзинками

Інгредієнти:

- м'який сир — 250 г;
- яйця — 3 шт.;
- цукрова пудра — 3 ст. ложки;
- борошно — 5 ст. ложок;
- родзинки — 50 г;
- мед — 3 ст. ложки;
- сметана — 3 ст. ложки;
- олія — для смаження.



Родзинки залити теплою водою, залишити на півгодини і потім злити воду. Протерти через сито сир, з'єднати з яйцями, родзинками, цукровою пудрою і борошном.

Усе перемішати до однорідності і поставити на годину в холодильник.

З приготованої сирної маси сформувати невеликі коржі.

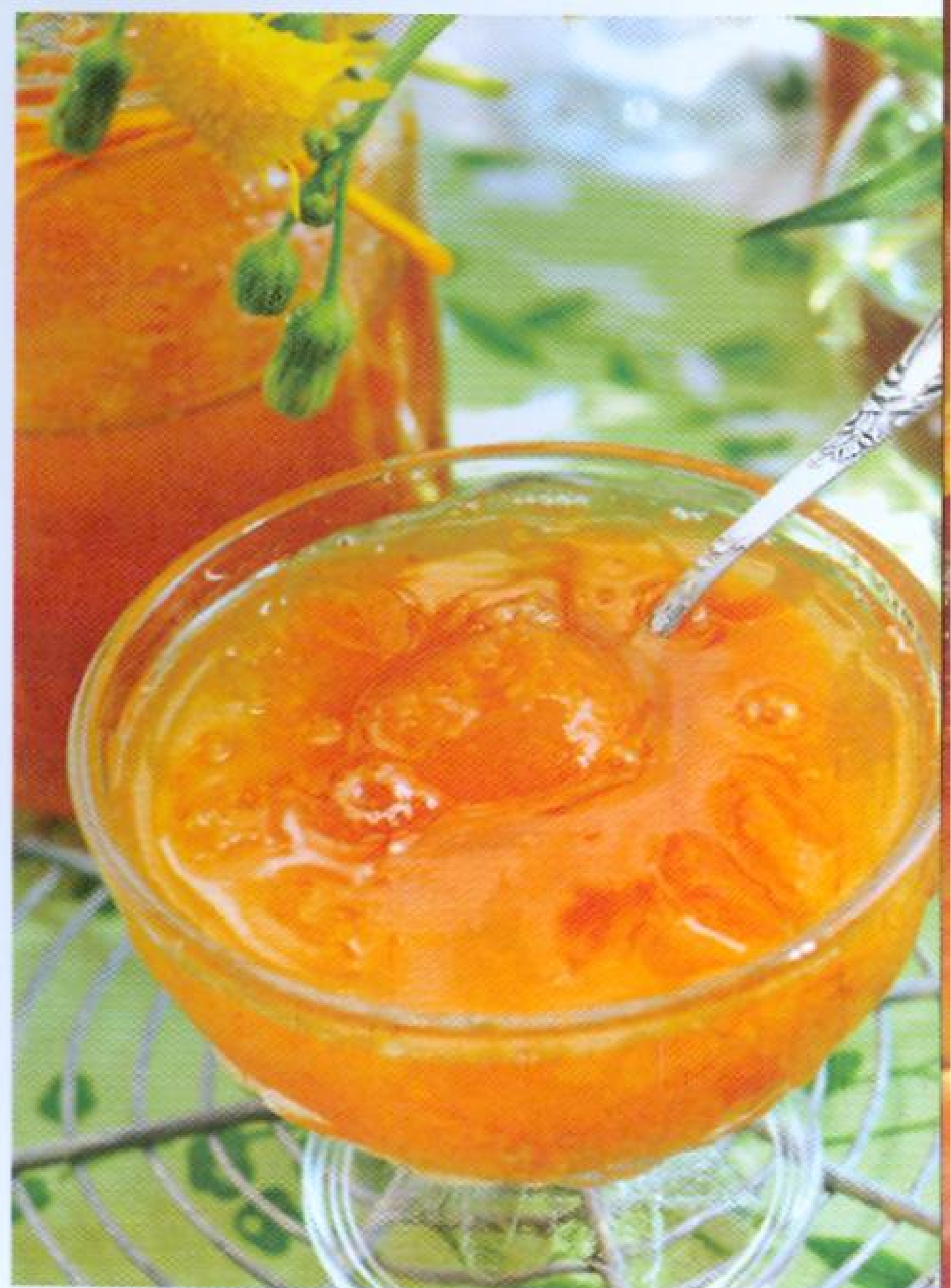
Смажити на розігрітій сковороді з олією з обох боків до рум'яної скоринки. Потім викласти сирники на тарілку.

На розігріту сковороду викласти мед і сметану, підігріти і добре перемішати. Приготовленою сумішшю полити сирники і подати на стіл.

Варення з абрикосів

Інгредієнти:

- абрикоси — 1 кг;
- цукор — 1,5 кг;
- вода — 400 мл.

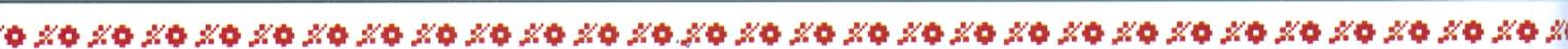


Абрикоси можна варити як цілими, так і половинками. Підготовлені плоди опустити на 5 хвилин у гарячу воду при температурі 90 °С, після чого охолодити, краще в проточній воді.

Якщо абрикоси будуть використані цілими, то перед зануренням у гарячу воду їх слід наколоти.

Підготовлені абрикоси залити гарячим сиропом і в такому вигляді залишити на 4 години, а потім зварити до готовності.

Плоди в цілому вигляді рекомендується варити в чотири прийоми. Час витоювання між варінням має бути 12 годин. Готове варення остудити, перекласти в підготовлену тару і щільно закрити.





Ватрушки з малиною і сиром

Інгредієнти:

для тіста:

- *борошно — 500 г;*
- *цукор — 50 г;*
- *вершкове масло — 50 г;*
- *молоко — 250 мл;*
- *яйце — 1 шт.;*
- *дріжджі — 20 г;*
- *сіль — 5 г;*
- *ваніль;*

для начинки:

- *малина — 300 г;*
- *цукор — 100 г;*
- *м'який сир — 300 г;*
- *цукрова пудра.*

Молоко підігріти. Дріжджі, 1 ч. ложку цукру і 1 ст. ложку молока змішати і вилити в молоко, додати половину борошна і змішати. Тісто поставити в тепле місце, щоб піднялося. Потім додати борошно, сіль, розтертий з цукром жовток. Наприкінці покласти розтоплене масло, ваніль і збитий білок.

Малину засипати цукром, проварити 10 хвилин на слабкому вогні. Потім протерти ягоди і проварити до легкого загусання.

Тісто нарізати шматочками і розкачати в коржі. На коржі помістити трохи сиру, краї защипати і знову сформувати кульки. Кульки помістити на змащене жиром деко, розрівняти і притиснути. Дном склянки зробити поглиблення, яке наповнити провареною малиною, посипати борошном і випікати до готовності тіста.



Царська ватрушка

Інгредієнти:

для тіста:

- *борошно — 2 склянки;*
- *маргарин — 250 г;*

для начинки:

- *м'який сир — 0,5 кг;*
- *яйця — 5 шт.;*
- *цукор — 1 склянка;*
- *крохмаль — 1 ст. ложка;*
- *родзинки — 100 г;*
- *курага — 100 г.*

Яйця збити з цукром і додати сир, крохмаль і родзинки. Все ретельно розтерти до однорідної маси. Маргарин натерти на крупній тертці і перетерти з борошном до отримання однорідної крихти.

⅔ крихти висипати у форму, зверху викласти начинку і залишилася крихту. Випікати до готовності при температурі 200 °C.

Сирні булочки

Інгредієнти:

- *м'який сир — 250 г;*
- *цукор — 1 склянка;*
- *вершкове масло — 150 г;*
- *сухі дріжджі — 10 г;*
- *тепле молоко — 1,5 склянки;*
- *сіль — 1 щіпка;*
- *яйця — 2 шт.;*
- *жовток — 1 шт.;*
- *борошно — 600—700 г.*

Дріжджі розчинити в теплому молоці, дати піднятися.

М'який сир протерти через сито, змішати з яйцями, цукром і розтопленим вершковим маслом. Додати молоко з дріжджами, посолити. Ретельно перемішати. Додати борошно і замісити тісто. Залишити підніматися на 1 годину.

Після цього сформувати з тіста невеликі булочки, викласти їх на деко, застелене пергаментним папером. Залишити на 20 хвилин, змастити верх булочок жовтком і випікати в духовці, розігрітій до 180 °C, 40 хвилин.



Перший день подружнього життя.

— Коханий, я маю тобі зізнатися, що вмію готувати лише дві страви — манну кашу і компот.

— Так?!! А ось це — яка з них?!!



Вергуни

Інгредієнти:

- *борошно — 2,5 склянки;*
- *яйця — 3 шт.;*
- *цукор — 1 ст. ложка;*
- *сметана (або масло) — 1 ст. ложка;*
- *сіль — ½ ч. ложки;*
- *вода — ½ склянки;*
- *цукрова пудра;*
- *смалець — для смаження.*

Яйця розтерти з цукром, потім додати масло або сметану, всипати борошно і замісити круте тісто.

Поступово додати воду.

Тісто розкачати в пласт товщиною не більше 2—3 мм і нарізати смужками шириною 2,5 см і завдовжки 10—12 см.

Смужки скласти навпіл, переплести в «кіску», а кінці зліпити. Потім вергуни занурити в киплячий смалець та обсмажити в ньому 1—2 хвилини до золотистого кольору.

Коли вергуни обсмажаться, викласти їх на тарілку і посипати цукровою пудрою.



Великдень — свято, яке шанували на Україні в усі часи. Головною стравою на столі під час святкового обіду є паски. Їх зазвичай випікають для кожного члена сім'ї, різних розмірів, і обов'язково одну велику — для всіх. Паски прикрашають візерунками з тіста — подвійними хрестами, решітками, віночками. Цим українська паска відрізняється від російської паски, яку не прикрашають візерунками, а просто заливають білою цукровою глазур'ю і посипають різнобарвним «пшоном». Паску печуть у Страсну п'ятницю. Як тільки господині ставлять паски в піч, вони йдуть на город і садять розсаду — «щоб капуста була здорова, як паска». Паску в печі накривають хусточками.

Паски печуть завжди з білого пшеничного борошна. Їсти паску можна тільки після освячення в церкві, пробувати її до цього вважається гріхом. Навіть господиня, виймаючи паску з печі, не розламує і не пробує її, оскільки це є грубим порушенням традиції.

В Галичині та Закарпатті паску печуть у вигляді круглого хліба з особливим орнаментом зверху: жайворонок зі складеними у формі вісімки крилами, геометричний колос, «баранячі ріжки» та квіти.



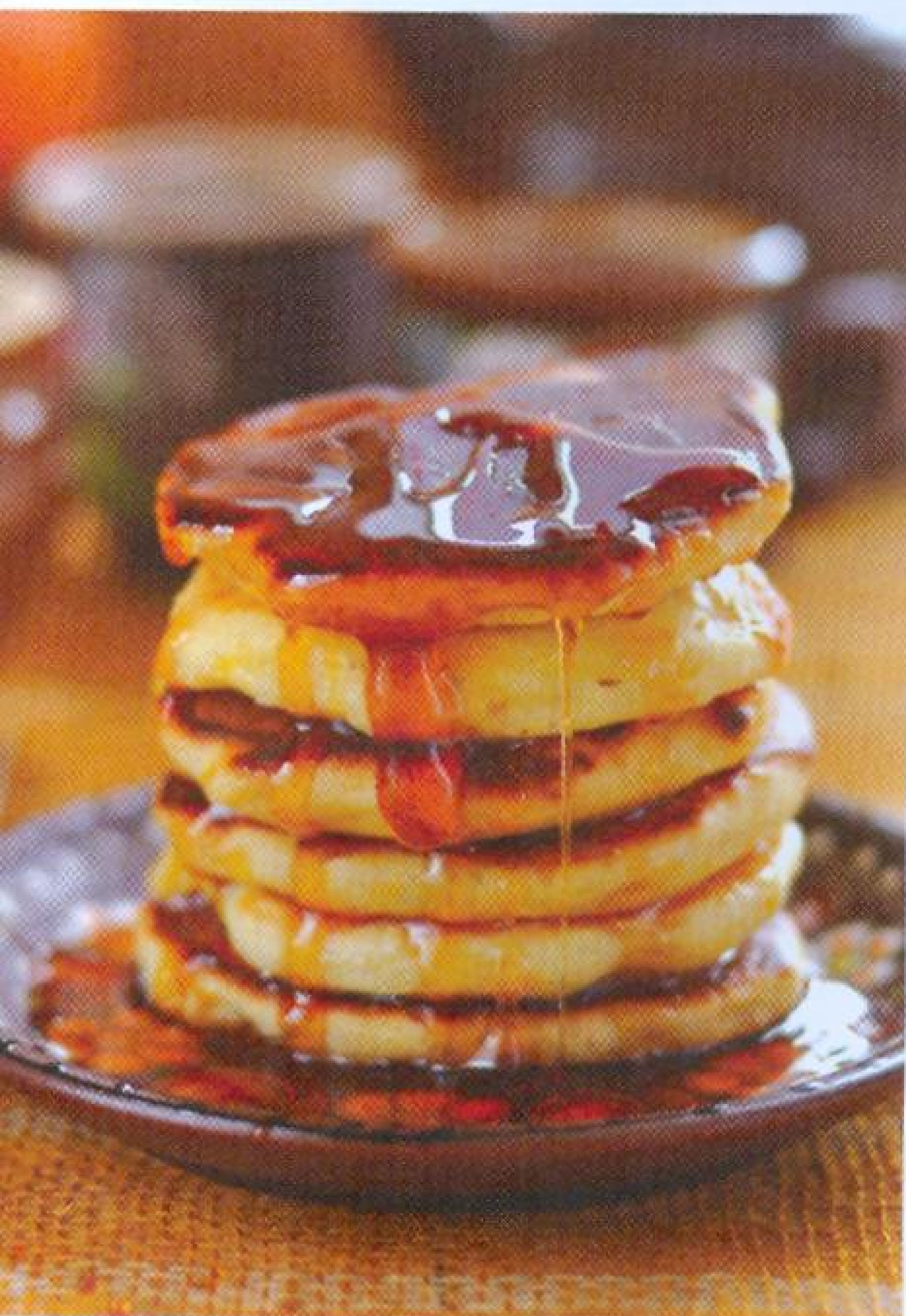


Оладки з яблуками

Інгредієнти:

- *борошно — 200 г;*
- *молоко — 200 г;*
- *яйце — 2 шт.;*
- *олія — 2 ст. ложки;*
- *дріжджі — 10 г;*
- *цукор — 1 ч. ложка;*
- *сіль — 0,5 ч. ложки;*
- *яблуко — 3 шт.*

Дріжджі розвести в теплому молоці, додати масло, яйця, цукор і сіль. Поступово додати борошно. Накрити рушником і поставити в тепле місце на 30 хвилин. Після цього яблука очистити, вимити і натерти на тертці. Потім додати яблука в тісто і смажити оладки на добре розігрітій сковороді.



Оладки з гарбуза

Інгредієнти:

- *гарбуз — 400 г;*
- *яйця — 2 шт.;*
- *борошно — 120 г;*
- *кисляк — 100 мл;*
- *цукор — 2—3 ст. ложки;*
- *сода — 0,5 ч. ложки;*
- *олія;*
- *сіль — за смаком.*

Гарбуз очистити від шкірки і насіння і натерти на крупній тертці.

Борошно просіяти, змішати з яйцями, цукром, сіллю і кисляком. Влити соду, гашену лимонним соком. Додати в тісто гарбуз і сіль.

На розігрітій сковороді з олією ложкою викладати оладки та смажити з двох боків до золотисто-коричневого кольору.

Оладки шоколадні

Інгредієнти:

- шоколад чорний — 100 г;
- борошно — 1 склянка;
- масло вершкове — 2 ст. ложки;
- какао — 0,5 склянки;
- цукор — 0,5 склянки;
- розпушувач для тіста — 1 ч. ложка;
- молоко — 1 склянка;
- яйце — 1 шт.;
- олія;
- сіль — за смаком.

Шоколад подрібнити. Вершкове масло розтопити на розігрітій сковороді. Борошно з'єднати з какао, цукром, розпушувачем і невеликою кількістю солі. Добре перемішати. Налити невелику порцію молока (¾ склянки) в блендер, додати яйце і розтоплене вершкове масло. Збити і невеликими порціями додати суміш сухих інгредієнтів. Наприкінці влити решту молока. Тісто має вийти за консистенцією, як густа сметана. Покласти в тісто шматочки шоколаду. У сковороді розігріти олію й обсмажити оладки.

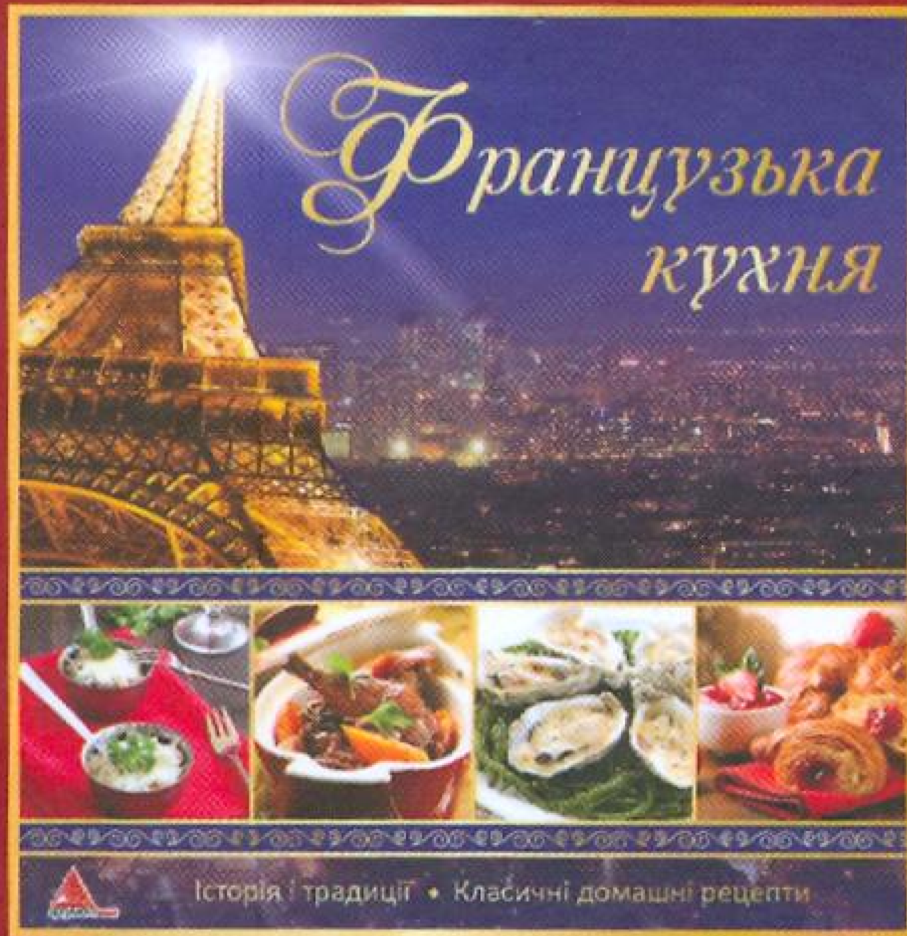


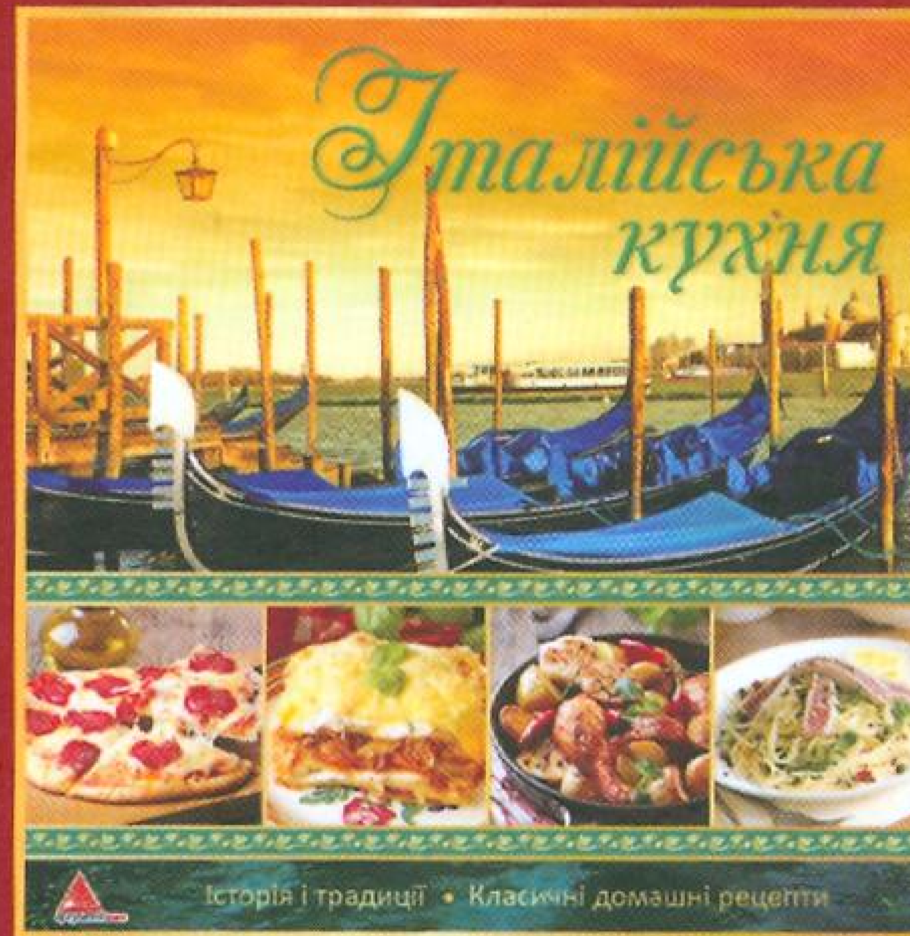


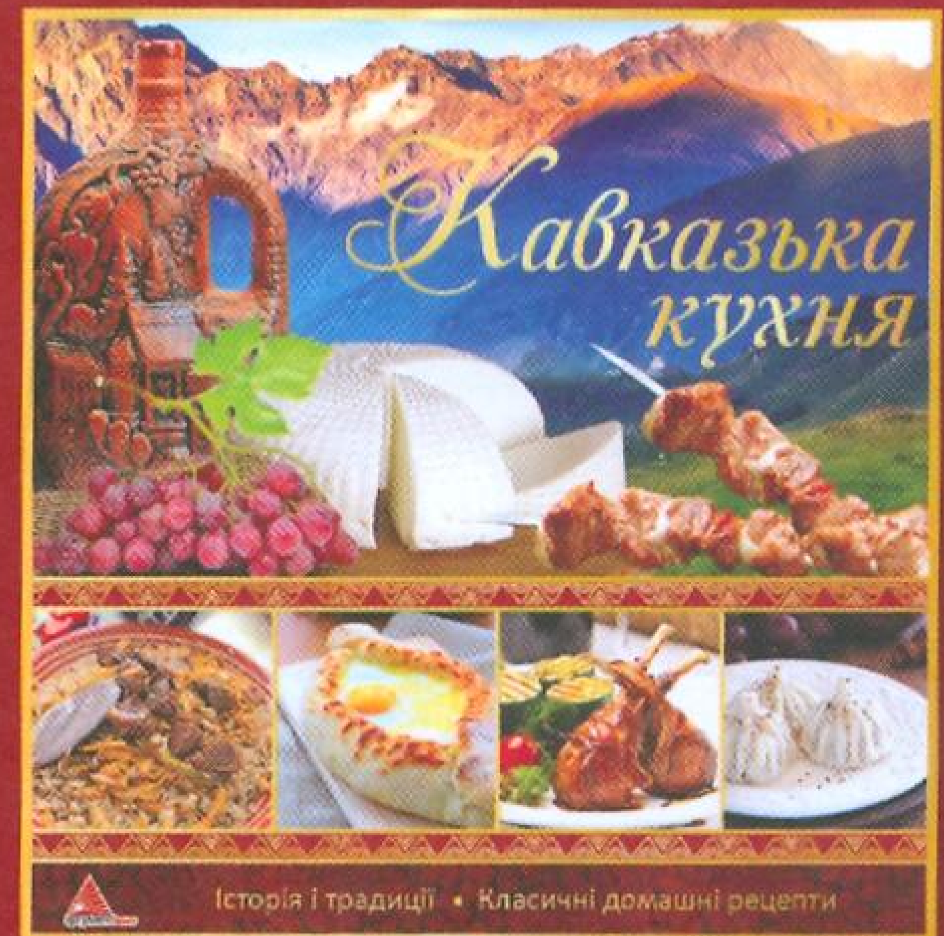


Зміст

Серія «Смак країни»







Українська кухня — одна з найбагатших у світі. Завдяки різноманітності чудових страв і їхнім високим смаковим якостям вона набула поширення далеко за межами України, а деякі страви давно визнані шедеврами кулінарного мистецтва у всьому світі. У нашій книзі ви знайдете все про історію української кухні, цікаві факти, прекрасні ілюстрації, а також рецепти з детальним описом приготування. Готуйте і дивуйте своїх рідних і близьких! Смачного!

ISBN 978-617-594-902-3

